كيف تصبحين زوجة ناجحة

وتكسبين قلب زوجك ؟!

يوسف أبو الحجاج

دار اللطائف للنشر والتوزيع

254
ي ك

٣٥٤/١
ح ي ك

يوسف أبو الحجاج

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

كيف تصبحين زوجة ناجحة وتكسبين قلب زوجك !

دار اللطائف
للنشر والتوزيع
٣١٧ ش بورسعيد - السيدة زينب
القاهرة ت: ٣٩١١٢٠٢٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

حقوق الطبع محفوظة لدار اللطائف

لا يجوز نشر أى جزء من هذا الكتاب أو تصويره أو تخزينه أو
تسجيله بأى وسيلة من الوسائل دون موافقة كتابية من الناشر

مقدمة

كيف تكسبين قلب وعقل زوجك ؟ سؤال تحتاج لإجابته كل زوجة فى كل زمان ومكان ... ولا فرق هنا بين زوجة تعمل وأخرى « ست بيت » ولا فرق بين زوجة متزوجة حديثاً وأخرى منذ زمن بعيد .. الكل يبحث عن السعادة والنجاح فى الحياة الزوجية .

وكان حتماً علينا أن نقدم لكل زوجة هذا الإصدار لتتعرف من خلاله على الوسائل التى تمكنها من أن تصبح زوجة ناجحة قادرة على مواجهة المشاكل والعواصف الزوجية ماهرة فى قيادة سفينة الحياة الزوجية إلى بر الأمان .

والنجاح فى الحياة الزوجية لا يحتاج إطلاقاً إلى وقت معين بعد الزواج ، كما يقولون ولكن من الممكن أن تصبحى زوجة ناجحة من أول يوم زواج .

والله الموفق والمستعان

يوسف أبو الحجاج

الفصل الأول

زوجة ناجحة من أول ليلة

أصعب قرار

لاشك أن أصعب قرار يمكن للفتاة الشابة أن تتخذه ويكون بكامل إرادتها ودون أدني ضغوط هو الزواج ، نعم إنه أصعب قرار مصيري في حياتها ، والزواج هو ذلك الإرتباط الإنساني الذى يغير حياتها تماماً . وبموجب ذلك القرار تنتقل من حياة أسرية كانت فيها مجرد عضو في أسرتها إلى حياة أسرية جديدة هي فيها شريك كامل في تحمل كافة المسئوليات ، فهل أنت مستعدة فعلاً .. ومهيأة تماماً لإتخاذ هذا القرار .. أم أن وراء قرارك هذا سبباً آخر يمكن أن يكون مجرد الحصول علي الحرية أو علي الاستقلالية والهروب من ضغوط الأهل ورقابتهم الصارمة عليك ؟ ! وقد يكون بحثك عن الاستقرار هو السبب الرئيسي لإتخاذك هذا القرار .. أو قد يكون بحثك الدائم عن الأنس والراحة وراء اتخاذك لقرار الزواج من أول طارق علي باب قلبك .. وقد يكون الحب ! .. وهنا لنا معك وقفة لنقول لك إعلمي أنه إذا اجتمعت عاطفتك البريئة مع العقلانية المتوازنة لشريك حياتك فإنكما بلا شك ستحصلان علي البيت السعيد وتتحقق لكما السعادة الزوجية المنشودة ، وهذا يحدث فقط في حالة ما إذا كنت مهيأة تماماً لذلك القرار مراعية إن من تقدر علي التعامل الحسن مع زوجها تحسن التعامل مع الآخرين والناس أجمعين وأن نجاح الزواج أو فشله يقع في المقام الأول على عاتق الزوجة قبل أن يقع علي أي طرف آخر ، لذا نكرر ونقول إنه أصعب قرار ، وإذا كان واجب الزوجة الأول هو اسعاد زوجها فهل لديك المقومات التي يمكن بها اسعاد شريك حياتك ؟ وهل تتحلين بالمعرفة وبالسياسة وبالصبر وبالمرونة الكافية لتحقيق ذلك واعلمي أن السبب الرئيسي لمعظم المشاكل الزوجية غالباً يعود إلي قلة أو سوء الفهم .. أو التسرع في اختيار أصعب قرار .. فهل أنت علي دراية كافية بالأساسيات الواجب مراعاتها في

علاقتك الإنسانية بشريك حياتك كي تظفري بالسعادة الزوجية المنشودة ؟ .. لاشك أن الرفقة الطيبة والمشاركة واحترام كلا الزوجين لرأي وذوق الآخر والالتزام بالأخلاق القويمة والتضحية هي من أهم الأسس الواجب مراعاتها في تلك العلاقة الإنسانية التي أساسها المحبة والمودة والرحمة وما دمت قد إتخذت أصعب قرار ... وقبلت الزواج فاحرصي علي أن تكوني زوجة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجك وأسرتك ، ولن تكوني قادرة علي ذلك قبل أن تتعرفي علي الأسس والموازين الصحيحة للزواج وفوائده التي يجب أن تحرصي عليها كي تكون قادرة علي ، كسب عقل وقلب زوجك وتصبحين زوجة ناجحة من أول ليلة ، وأولي فوائد الزواج التي ينبغي لك أن تدركيها هي كسب الاستقلالية . فالشاب والفتاة قبل الزواج فرد في عائلة تابع لقائدها وعليه إتباع القوانين والضوابط التي يحددها لهما الوالدان .

ولكن بعد الزواج تتغير حياة الشاب والفتاة وتتخذ شكلاً جديداً (زوجاً وزوجة) ويشكلان هيكلاً اجتماعياً صغيراً يصلان فيه إلي الاستقلال التام وتحمل المسئولية ويكونان هما المقررين والمشرعين لقوانين الأسرة الجديدة ويبدآن حياة مستقلة جديدة .

كما أن من فوائد الزواج الإستمتاع بالأنس والمودة والألفة . فالوحدة صعبة ومؤلمة والإنسان بطبعه يحتاج لإنسان آخر يكون أميناً وصالحاً ومواسياً ورحيماً وكاتماً للسر يأنس له ويشكو إليه ويظهر له أسراره ويحصل معه علي الراحة والطمأنينة . وأفضل شخص للقيام بهذه المأمورية هو الزوج مع الزوجة والزوجة مع الزوج ، فالعلاقة الزوجية نوع من أنواع الصداقة الدائمة ، وهي السكن والمودة والرحمة ، وقال تعالي في كتابه العزيز « **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون** » (سورة الروم – أية ٢١) .

فالزواج الناجح هو الذي يثمر عن علاقة أساسها راحة النفس والاستقرار والطمأنينة التي تحدث للزوجين معاً بسبب الزواج . والأمام علي رضى الله عنه وأرضاه قال : ما أفاد عبد فائدة خيراً من زوجة صالحة إذا رآها سرته وإذا غاب عنها حفظته في نفسها ومالها .. وأعتقد أن كل زوجة تحرص علي أن تكون زوجة صالحة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجها ..

فضلاً عن أن الزواج يعني إشباع الغريزة الجنسية بالنحو الصحيح . ومن ثمرات الزواج العظيم وجود الأطفال وبقاء النسل البشري وأخيراً أوكد علي أن الزواج وتشكيل العائلة أمر ضروري لسلامة المجتمع وأمنه وسعادته ورغم كل ذلك أؤكد علي أن الزواج هو أصعب قرار للفتاة ! !

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

دروس في السعادة الزوجية

السعادة الزوجية هو العلم الوحيد الواجب تدريسه للشباب والشابات علي حد سواء في مختلف مراحل التعليم .. وقديماً في مصر كان هناك مادة دراسية يتم تدريسها للفتيات تحت إسم التربية النسوية وكانت تقتصر علي تعليم الفتيات فنون الطهي والحياكة وغير ذلك من المهام البيتية (المنزلية) التي تقع علي عاتق كل زوجة . ولكن العلاقة الإنسانية بين الزوج والزوجة لم نجد لها أثراً في المناهج الدراسية في مختلف مراحل التعليم حتي التعليم الجامعي .

وإذا كان الأمر كذلك فلا المدرسة ولا الجامعة أيضاً تقوم بتدريس فنون تلك العلاقة الإنسانية .. فما هو المصدر الرئيسي الموثوق به والذي يمكن الاعتماد عليه في إعطاء المعلومة الصحيحة للشباب والشابات عن الأسس الصحيحة للعلاقات الزوجية والتي يمكن من خلالها الفهم الصحيح لتلك العلاقة الإنسانية القائمة علي السكن والمودة والرحمة ؟

وكيف يمكن للفتاة الشرقية المسلمة والتي تربت علي أسس راسخة من القيم الدينية أن تتعرف علي فنون التعامل مع الزوج في الوقت الذي تعتبر معظم العائلات أن الحديث عن الحياة الزوجية يجب ألا تسمعه الفتاة قبل الزواج؟

هل يجب أن تنتظر الفتاة إلي أن يتقدم لخطبتها شاب ثم تبدأ بعد ذلك نصائح الأم من جانب ونصائح زميلاتها من جانب آخر ؟ .. ! !

اعتقد أن هذا الأمر يحتاج لمراجعة من جانب الأهل للمتغيرات الاجتماعية التي يتحتم بموجبها أن تكون الفتاة علي دراية ومعرفة تامة بالأسس التي تجعل منها زوجة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجها وبالتالي إسعاد أسرتها الصغيرة ومجتمعها بأكمله .. لأن تلك الزوجة ستصبح أماً . وكما قال الشاعر عن الأم بأنها « مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق » ...

وأقول لكل زوجة دعك من السير وراء الشعارات البراقة كالمساواة وغيرها وليكن زوجك جزءاً من نفسك وصديقك وحبيبك وأمين سرك ومستقبلك وأخاك في الإسلام وسيكون والد أولادك .. خذيه صديقك ورفيقك في الحياة وضعي نصب عينيك أنه زوجك في الدنيا وفي الحياة الأبدية فى الجنة إن شاء الله . وأحرصي كل الحرص يا عزيزتي الزوجة علي ألا تخرجي من بيتك إلا بإذن زوجك وموافقته ، وإن كان خروجك هذا لأمر هام وفجأة فإن ذلك يتطلب أن

تنسقي مع زوجك المهام التي تستدعي خروجك فجأة وتحصلي علي موافقته المبدئية علي الخروج الاضطراري هذا .

ولا تعامليه كخادم كي لا يقع في خطأ معاملته لك كجارية .. بل هو الرجل المسئول عنك والقائد وأنت الزوجة المطيعة في حدود ما أمر الله به .. والأصل أنكما أخ وأخت في الله وكل منكما مكمل للآخر وسند له .

ولا تحاولي مطلقاً أن تفرضي علي زوجك أراءك ، ولا تتشددي في عرض طلباتك .. بل راعي دائماً آداب الحديث والمخاطبة اللطيفة في إبداء آرائك واقتراحاتك أو حتي انتقاداتك التي لا يجب أن تتعدي حدود الأدب .

ولا تكوني كثيرة العتاب أو النقد لأقوال زوجك أو أفعاله وبصفة خاصة أمام الآخرين مهما كانت درجة قرابتهم لك أو له . فإحرصي دائماً علي شعوره .

واحرصي علي تبشيره بالأخبار السارة أو المريحة للنفس وعدم إذاعة الأخبار المؤلمة أو المزعجة ، وفي حالة الضرورة القصوري حاولي أن تضعي تلك الأخبار في صورة مناسبة وغير مؤذية .

وكوني دائماً ،خديجة ، زمانك في عون زوجك بنفسك ومالك وشخصيتك كي تجبري زوجك علي أن يكون خير زوج ورفيق وحبيب . فالتحابب والتراحم والراحة النفسية والسكينة فيما بين الزوجين أمور متداخلة تحتاج لجهد الزوجين . وبإمكان كل أخت أن تهييء أجواء نجاح السعادة الزوجية وتبادر بكل خير وعطاء وواجب وتواصل القيام بواجبها دون إنتظار كلمة شكر أو ثناء من زوجها.

وكوني حريصة علي منزلك وواجباتك المنزلية . ولتكن وظيفتك غير مؤثرة علي تنظيم حياتك الزوجية ومتطلبات زوجك ، ووزعي أعمالك

المنزليــة علي أوقــاتك .. وكوني مثـالاً للزوجـة المسلمـة الوفيـة المجـاهدة فى منزل زوجها .

واحرصي علي تربية أبنائك علي حب الله ورسوله والمؤمنين ، وضعي لهم مـيزان الحب في الله والبـغض في الله ... وابـعديهم عن الإفراط في حب الأقرباء سواء كانوا أخوالاً أو خالات أو عمات أو أعماماً إن كانوا فى معصية وفساد ، فإنك إن حفظت درسي هذا ونفذتيه كان النجاح في الحياة الزوجية من نصيبك من أول ليلة إن شاء الله .

احترمي أهل زوجك وذويه وأهتمي بمشكلاتهم الاجتماعية وعلي الأخص والديه وأخـواته دون أن تتدخلي أنت فى شأنهم ، بل قومي بدورك المنتظر في التخفيف عنهم بما يعود بالسعادة علي نفسية زوجك وشريك حياتك .

لا تذكري زوجك عند أهلك أو أقاربك بسوء أو انتقاد مهما كانت حالتك النفسية بل أذكريه بخير وتقدير واحترام ، وهذا يجعلهم يتعاملون معه بطريقة لائقة ويجعله يشعر بسعادة تجاهك .

عند حضوره كوني مقدرة له ومكرمة معه ولا تكثري الجدال علي ما يراه هو ، فالجدال فيروس قاتل للمشاعر النبيلة بين الأزواج .

في غيابه وحضوره علي حد سواء أذكريه بكل احترام وتقدير مع أهلك وأقاربك ولا تكثري الشكوي منه لدي الآخرين وكوني حافظة لسر بيتك حتي مع أقرب أقاربك ..

ترقبي دائماً حالته النفسية والمزاجية وأسعديه بما يرتاح له ولو كان علي حساب ذوقك ما لم يكن معصية لله لأن هذا التنازل والإيثار يضمن لك وده وحبه ويقدرك من قلبه وبذلك تكسبي قلبه وعقله في آن واحد ...

حاولي دائماً وأبداً أن تكرهي ما هو مكروه لديه ما لم يكن مأموراً به شرعاً وإن كان هذا علي حساب ذوقك فهذا التصرف النبيل والإيثار يضمن لك تقديره ووده ويجعلكما شخصاً واحداً وروحاً في جسدين ...

اهتمي باهتمامات زوجك وأهملي مهملاته تجنباً للجدال والنزاع وهذا لا يقلل أبداً من شخصيتك واستقلاليتك ولكن يضمن جواً أسرياً هادئاً خالياً من المشاكل .

لا تحاولي أن تثقلي كاهل زوجك بكثرة الطلبات .. بل قدري وضعه المالي جيداً كما يجب أن تراعي الوقت المناسب لتقديم مطالبك وأن تكون بالاقناع لا في صورة قائمة بالطلبات الواجب تنفيذها .

تحلي دائماً وأبداً بالحلم والصبر وخاصة عند تعرض زوجك إلي خطأ أو زلة في قول أو فعل ، وواجهيه بهدوء لدي إنفعاله وغضبه إلي أن يهدأ أو يتهيأ لكما جو المصارحة والمناقشة الموضوعية .

قابلي أخطاء زوجك برفق وإحسان وتسامح ... فنحن بشر نخطيء ونصيب، وتقبلي أعذاره باحترام وحافظي علي أسراره في كل وقت ولا تكوني كالزوجة الحمقاء التي تسيء التصرف بإفشاء أسرار زوجها كلما حدث بينهما خلاف ظناً منها أن أسرار زوجها وعيوبه يمكن أن تكون نقطة ضعف يمكن استغلالها للاستجابة لمطالبها ..

وتذكري دائماً أن إفشاء أسرار الزوج وفضحه ليس من أخلاقيات المسلمات الفاضلات لأن الزوجة مؤتمنة علي أسرار زوجها .. وإذاعة تلك الأسرار يعتبر نوعاً من أنواع خيانة الأمانة وهو ما يفتح أبواب الشقاق والخلاف الدائم ..

عليك عزيزتي الزوجة أن تملئي عين زوجك وحده بجمالك وزينتك وأن تملئي قلبه بحلاوة أعمالك الحسنة وتصرفاتك الحكيمة العاقلة العطوفة ، وبهذا تستطيعين الفوز بعقله وقلبه في آن واحد .. وتستطيعين أن تجعلي طائر السعادة يرفرف دائماً علي عش الزوجية إلي ما شاء الله وهو ما يجعلك دائماً وأبداً حريصة كل الحرص علي اختيار الكلمات اللطيفة والألفاظ الجميلة عند محادثتك لزوجك أو عند مناقشته .. ويتطلب منك أيضاً أن تكوني متفائلة ومبتسمة وفرحة علي الدوام ...

وأخيراً ، أهمس في أذن كل زوجة وأقول لها أعيني زوجك وأولادك بمالك الشخصي عندما تحسين بحاجتهم إلي ذلك ولا تحتجي بأن النفقة من واجبات الزوج فقط ، لأن مثل هذا التصرف من جانبك يصنع الجفاء ، ويكون موقفك هذا هو عدم الإعانة في وقت الضيق ، وهذا التصرف لا يصلحه ولا يزيحه مُلك الدنيا ، ولن ينفعك أبدا مالك إذا فقدت قلب زوجك وحب أولادك الذين هم في احتياج حقيقي لذلك المال ...

وعليك أن تتحلي بالصبر عند تعرض زوجك إلي خطأ أو زلة في قول أو فعل وواجهيه بالهدوء لدي انفعاله وغضبه إلي أن يهدأ أو يتهيأ جو المصارحة والمناقشة الموضوعية .

دعيه يعبر عن غضبه

الغضب عاطفة إنسانية مشروعة يعبر عنها بإحدي ثلاث طرق بشكل سلبي أو بصلابة أو بشكل هجومي ...

والمرأة الشرقية بحكم تكوينها وتربيتها وتدينها يجب أن تعبر عن غضبها بشكل سلبي إلي الحد الذي قيل فيه أن الغضب غير أنثوي فهو غير مقبول بشكل هجومي علي الاطلاق ، فالمرأة تقدر أن دينها الإسلامي يأمرها بأن تطيع زوجها ولا تعصاه في حدود ما أمر به الله ...

والرجل بحكم تكوينه وطبيعته يعبر عن غضبه مباشرة وهنا يأتي دور الزوجة العاقلة الناجحة في أنها أولاً لابد أن تدعه يعبر عن غضبه ثم تحاول احتواء هذا الغضب ولا تقابل الغضب الهجومي بغضب هجومي مماثل تحت دعوي المساواة أو غيرها من الدعاوي الوافدة الهدامة ...

فالرجل يختلف عن المرأة حتي في فسيولوجيا الغضب ويختلف رد الفعل للرجال عن النساء فعندما يكون هناك خيار بين هجوم عكسي عدواني ورد فعل عكسي ودي .. فإن ضغط الدم لدي الرجال ينخفض بعد الهجوم العكسي ، بينما ضغط الدم لدى النساء ينخفض فقط عند القيام بتمهيد ودي ...

وأكدت الدكتورة ماري ماي بياچيو أستاذة طب النفس الأمريكية أنه خلال المشادات الكلامية يصبح الرجال غاضبين ، بينما النساء يشعرن بالأذي عندما لا تتحقق رغباتهن – فهن في داخلهن غاضبات ولكن معظمهن يشعرن بأنه لا يجب التعبير عن الغضب لسبب عقلاني جداً وهو أنهن يخشين إن عبرن عن أقل غضب فستتدفق كل المشاعر المكبوتة وسيفقدن تماماً السيطرة علي

أنفسهن لذا يفضلن كبت مشاعر الغضب والمرأة الشرقية تربت علي أن الغضب غير لائق بالسيدات ، وحواء دائماً تقدر حرصها وصلاتها بالآخرين بحيث لا تريد أى شيء يمكن أن يقطع هذه الأواصر ، فالغضب يعتبر مجازفة كبيرة للمرأة يمكن أن تكشف حقيقة مشاعرها .

والزوجة الذكية تعرف كيف تكبح ذلك الشعور واحتواء غضب زوجها .. ولعل علماء الاجتماع أصابوا حين أعلنوا أخيراً أن الفن الإنساني الذي يجب علي كل زوجة أن تتقنه هو فن « الاحتواء » وهذا الفن لن يكون ذا قيمة إلا إذا عرفت كل زوجة أسراره وطريقة تنفيذه بعيداً عن الضغط العصبي أو النفسي عليها ...

فالزوجة من جانبها إذا إعتقدت أن زوجها حاد الطباع وغاضب دائماً بلا سبب وغير مريح علي الإطلاق يكون أمامها حل من أثنين :

أن تواجه غضبه بالغضب كي يرتجع ، وتكون الحياة في هذه الحالة سلسلة من المشاجرات والمتاعب أو تأخذ الجانب السلبي بأن تحتمل ذلك علي أعصابها حتي لا ينهار منزل الزوجية .

ولكن إذا ما تعلمت الزوجة فن الاحتواء الإنساني فإنها حتماً ستعرف السبب الحقيقي لغضب الزوج وطبعه الحاد هذا ، وإذا عرف السبب بطل العجب ، وعندها تستطيع معالجة تلك الأسباب .

ولاحتواء الزوج يجب علي الزوجة أن تتعرف علي نفسية زوجها جيداً ومعرفة أفكاره وأخلاقه وميوله وطلباته وقدراته الجسمية ونقاط ضعفه ونقاط قوته ، وذلك بهدف مسايرته نفسياً وامتصاص غضبه وتقويم سلوكياته واحتوائه. وليس الهدف علي الاطلاق من تلك المعرفة كشف عيوبه ، وغالباً ما يكون سبب المزاج الحاد والسلوكيات الشاذة غير المرغوب فيها من جانب الزوج

نتيجة نقص جسمي ، وهنا لابد من البحث عن العلاج والتكيف مع الوضع الفعلي دون مشاكل أو نقص أخلاقي يمكن إصلاحه بالتفاهم والصبر والعطف من جانب الزوجة ، وإذا لم تستطع الزوجة تقويم تلك السلوكيات فلتتمسك بالصبر والصفح .

وعلي أية حال ، لا يخلو إنسان من العيب أو النقص فالكمال لله وحده ..

وثقي يا عزيزتي أن أكثر العيوب يمكن إصلاحها أو التغاضي عنها وتحملها . وفن الاحتواء هذا يجب أن تقوم به الزوجة من أول ليلة كي تصبح كما يقولون زوجة ناجحة من الليلة الأولي وتذكري دائماً أنه من المؤسف جداً أن يقوم أحد الأزواج بتكدير الصفو العائلي بسبب عيب جزئي يمكن إصلاحه أو التغاضي عنه .

أحياناً .. الحب وحده لا يكفي ! !

الحب وحده لا يكفي لتحقيق السعادة الزوجية .. إنها الحقيقة التي يجب أن تعرفها كل حواء ... وقبل أن تبادر حواء معارضةً لي في الرأي أقول لكل زوجة .. نعم الحب وحده لا يكفي لبناء السعادة الزوجية بين فردين مختلفين في النشأة الاجتماعية ، والبناء الفكري والنضج النفسي والعادات أو السلوك . نعم، الحب وحده لا يكفي ليجمع ما بين قلبين متآلفين في سعادة أبدية لأنه بعد الزواج وحين يتصرف كل طرف بتلقائية دون تحفظ أو ادعاء بغير حقيقته أو سلوكه أو مفهومه ، يكتشف كل منهما أنه أحب شخصاً آخر ..

فالذي يحقق السعادة الزوجية بجانب الحب الحقيقي هو التفاهم والود والأخذ والعطاء والاستعداد للتنازل والتسامح وعدم النفور . والزوج مهما كانت نوعيته ومهما كانت ملامح شخصيته تسعده دائماً الزوجة الحبيبة المعتدلة في عواطفها والتي يمكن وصفها بأنها ربيعية المشاعر لا تمل زوجها ولا تجعله

يملها . فالحب وحده لا يمكن أن يكون سبباً لتحقيق السعادة الزوجية بل يجب علي الزوجة أن تكون ذات عقلية ناضجة وصحة جيدة ومظهر حسن مرحة تميل إلي البهجة ويمكن الاعتماد عليها .

هل تتصور حواء أن الحب الشديد وحده وكل العواطف النبيلة وحدها تكون معرضة لريح العداء العاتية إن لم تكن حواء متسلحة بالعقل والحكمة والاتزان فتطفيء نيرانها وتقلب قدورها بل غالباً ما يكون الحب أو العاطفة أشبه بالكثبان الرملية التي سرعان ما تنتقل من مكان لآخر فالصمود والتحدي والتصدي يتطلب قوة إرادة وثبات مبدأ وتضحية وفداءاً وشموخاً وثقة بالنفس . لذلك أؤكد لكل حواء بأن الحب وحده لا يكفي .. هذا الحب النفسي الخالص الخالي من كل ميل بدني والذي نسميه بالحب العذري لا يستطيع أن يحقق سعادة زوجية وحده علي الإطلاق ، وكذلك الحب الجنسي وحده لا يكفي ، وقد يتزوج رجل فتاة ساحرة بجمالها المفرط ومحاسنها الجذابة الفاتنة وبعد أيام قليلة سرعان ما يكتشف ذلك الزوج أن الحب لن يدوم ...

فالحب ضرورة مع وجود التجاذب البدني والرغبة الحسية والرضا التام إلي جانب الروابط المشتركة ولكنه وحده فقط لا يكفي ! !

والزوجة الناجحة لابد أن تتقن فن الحب جيداً حتي تستطيع أن تحافظ عليه كي تضمن اكتساب قلب زوجها ، ولكن المشكلة التي يعاني منها معظم الأزواج والزوجات الشرقيين هو الموت السريع للحب مع مشاكل الحياة والخلافات الزوجية المستمرة وأعباء الحياة ، ومما لا شك فيه أن الحفاظ علي الحب في الحياة الزوجية يجعله دائماً مستمراً قادراً علي عودة الروح والسعادة للحياة الزوجية .

ومشكلة معظم الزوجات تكمن في أنها بمجرد الفوز بمن تحب زوجاً لها تعتبر ذلك الحب المتوج بالزواج صك ملكية للزوجة فتتدلل عليه أو تتركه بلا

اهتمام إلي الحد الذي وصف فيه أحد الأزواج الحب بأنه أسرع إحساس متغير يولد سريعاً ويموت سريعاً .

وكم نسمع من آهات المحبين الذين تكاد تتوحد شكواهم في مشكلة واحدة وهى فتور الحب بعد مرور فترة قليلة من الزواج وأن الزوجين يتباعدان عن بعضهما البعض مع مرور الأيام علي الزواج .

والحل أن نتقن جميعاً أزواجا وزوجات فن الحب والتحكم في استمراره . وعليك عزيزتي الزوجة أن تمنحي الحب لزوجك باتزان وتعقل ودون إسراف .... ولا تمنحي كل شيء مرة واحدة بل لابد من تقديم الحب فى صورة جرعات وأن تقدم جرعة في كل مناسبة وفي كل وقت ... وأن توازني بين الأوقات كي تضمني مخزوناً لديك من الحب تستطيعين معه الاحتفاظ بحب زوجك وبحاجته إليك وإلي حبك .

وأحرصي كل الحرص علي ألا تبخلي علي زوجك بالحب وألا تحاولي أن تعامليه بقسوة ، بذلك الحب إلي نتائج عكسية تماماً .

واحرصي علي أن تمنحي زوجك الحب وألا تهدري شخصيتك أمامه وأن تكون طاعتك له هي الطاعة الشرعية فيما يرضى الله وليست الطاعة العمياء ، فكم سمعنا عن أزواج ضاقوا من زوجاتهم بسبب سلبيتهن وخضوعهن وسذاجتهن إلي الحد الذي يتمني الزوج أن يسمع من زوجته ، ولو مرة ، كلمة «لا» .

وللحفاظ علي الحب ، علي الزوجة أن تكون متجددة دائماً وتقترح قضاء الإجازة في مكان آخر غير المنزل أو تقوم بتغيير نمط الحياة بصفة مستمرة ، فالنفسية المتعبة والحزن والملل والضيق من جانب الزوج أو الزوجة من العوامل التي تساهم بشكل إيجابي في تقويض وهدم دعائم الحب .. والتجديد النفسي والمعنوى يضمن استمرار الحب .

ولا تنسي أسلوب الهدايا المتكررة والحرص علي تذكر المناسبات السعيدة لزوجك . وأهم ما يدعم الحب ما بين الزوجين هو تحويل الزوجة من مجرد زوجة إلى صديقة وحبيبة فالصداقة ما بين الزوجين هي السبيل إلي بناء رابطة قوية بينهما ، فنجد الزوجة تحاول التخفيف عن زوجها بأمتصاص غضبه وعدم تحميله بمشاكل وأعباء لا يطيقها ، وعدم إرهاقه بالأعباء المالية أو الاجتماعية وعدم حصاره أو التضييق عليه حتي لا يمل البيت .

وهكذا نجد أن الحب بين الزوجين يمكن أن يساهم بإيجابية في الحفاظ علي السعادة الزوجية وتدعيم أركانها .

سأل أحد الأزواج أحد الحكماء قائلاً كيف أعرف أن زوجتي تحبني؟ فأجابه قائلاً إذا فعلت أربعة عشر فعلاً ثق أنها تحبك فقال ما هي تلك الأفعال؟ فقال إذا كانت تحب سيرتك وتحب من يحبك وإذا لم تغضب إذا خالفتها في الرأي وإذا كانت تتأثر بغضبك أو حزنك وإذا كانت تحاول دائماً خلق موضوعات لتحدثك ، وإذا كانت تستشيرك ، كلما حاولت الإقدام علي فعل أو اتخاذ قرار ، وإذا كانت تبتهج لهديتك مهما كانت بسيطة وإذا كانت تحاول التخفيف عنك أو التبرع بالقيام ببعض مهامك ، وإن كان يقلقها غيابك ، وإذا كانت تحرص علي عمل كل ما يرضيك ولا تكرر عملاً يغضبك وإذا كان لا يزعجها ضعف دخلك، وإذا كانت تتحمل الأذي في سبيلك ، وإذا كانت تحاول مشاركتك أفكارك واهتماماتك والدخول في عالمك والاهتمام بهواياتك وعملك ، وإذا كانت لا تشعر بالخجل من عملك مهما كان ، وإذا كانت تحرص دائماً علي إبلاغك بالأخبار السارة بنفسها ، وأضاف بأن ا لزوجة لو فعلت ذلك فلا شك فإنها ستكون زوجة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجها بدون شك .

جاءني بعد شهر ونصف من زواجه يشكو فقدان الجنة الموعودة التي كان يحلم بها بعد أن تزوج من فتاة أحلامه .. تلك الفتاة التي أحبها بكل كيانه وكافح طويلاً من أجل إعداد عش الزوجية الذي يرضيها ، وتحمل مشقة السفر والأغتراب من أجل توفير مستلزمات الراحة العصرية لها من غسالة أتوماتيكية للملابس وأخري للأطباق وجميع الأجهزة الكهربائية الحديثة تقريباً، وما زال يوفر لها كل الإمكانيات المادية اللازمة لها ... ومع كل ذلك يشعر بفقدان تلك الجنة ، وأن طائر السعادة الزوجية طار بعيداً ومازال يبتعد مع كل يوم زواج يقضيه مع زوجته ..

وبنغمة حزينة قال إنني أشعر بأنها تعيش عندي وليس معي ، وما أصعب أن يشعر الزوج من زوجته بذلك التصرف ...

وأضاف قائلاً : يا عزيزي فرق كبير بين معيشة الزوجة عند الزوج أو معه ؛ فالمعيشة عند الزوج للأكل والشرب والصرف عليها فقط شيء صعب وغير مقبول .. ولكن العيش مع الزوج يعني أن الزوجة تشارك زوجها وتعيش معه بكيانها وشخصيتها وفكرها .. تشاركه أفراحه وأتراحه .. تتناقش معه في مشكلاته الشخصية وتشترك معه في تحمل أعبائه ... ويكفي الرجل أن يجد زوجته تمنحه شحنات الحب والمشاركة وتخفيف الأعباء فتنسيه همومه .

ويؤكد أن تلك السلوكيات السلبية تجعل كثيراً من الرجال يقعوا فريسة سهلة للغواية والتعرض لكل المغريات .. وما أصعب أن يفتقد الرجل الحب والحنان من زوجته حيث سيجد الكثيرات اللاتي يعرضن عليه ما افتقد ...

قلت له .. صارحها .. وقل لها رأيك بصراحة مطلقة .. فأجابني بأن صوته بح من قوله لها أريدك معي وليس عندي . فكوني عزيزتي الزوجة دائماً مع زوجك ، شاركيه المشاعر وكوني صديقة وزوجة وحبيبة في آن واحد ... كوني ذكية وتعرفي علي ما يجذب إنتباهه وعلي ما يعجبه في أي امرأة يراها ، وكوني له كل النساء اللاتي يعجبنه ، وبذلك الذكاء تستطيعين بسهولة ودون مشقة أن تكسبي قلب زوجك وعقله .

وأضاف ذلك الشاب بأنه قرأ كثيراً عن الزواج وصفات الزوجة الصالحة وناقشها كثيراً قبل الزواج في واجبات الزوجة وأن كل أمنيته تتلخص في زوجة صالحة مدبرة وسيدة بيت ... تتميز بالعقل والتدين والأخلاق الحسنة والعفة والشرف والجمال ، تحسن إدارة المنزل وتربية الأطفال ... ويؤكد أنه قال لها بالحرف الواحد أريدك زوجة حسنة ، التبعل ، وعندها لم تفهم كلمة تبعل ماذا تعني .. فقام بشرحها لها بالتفصيل مؤكداً أن تلك الكلمة الصغيرة لها معني كبير وهام جداً ، لذا اعتبره الإسلام في مرتبة الجهاد في سبيل الله ولم يجد استجابة منها لمطالبه ولكنه مصمم علي الصبر والاحتمال وتقويمها تدريجياً إلي أن تستجيب لصوت العقل ولنداء الشرع كي تصبح زوجة ناجحة تحسن التبعل ...

والزوجة الناجحة هي بالطبع زوجة تحسن التبعل وتعين زوجها في حفظ دينه وتقواه وأداء تكاليفه الشرعية .. وأن تكون دائماً الزوجة المؤدبة حلوة الحديث الأمينة كاتمة السر الصادقة العطوفة طيبة النفس حسنة الأخلاق ، المحترمة لزوجها ، التي تجعل له البيت محل راحته واستقراره .. المواسية عند الشدائد المتواضعة المطيعة ، التي لا تتمرد علي أوامر زوجها ما أمكنها ذلك .. الشاكرة علي جهوده ، التي تتزين له أحسن زينة داخل بيتها ، المرتدية له

أحسن الثياب ، المظهرة له الحب والدلال ، التي لا تسبب غضبه ولا ألمه .. ولو غضب زوجها صمتت هي ساعية لإرضائه .. التي لا تعترض علي طلباته المشروعة ، التي لو أخطأت تعتذر وتخرج ذات وقار وشخصية بدون زينة ، لا تمازح الرجال الأجانب ولا تخالطهم .. التي تعين زوجها في حل الصعاب، المهتمة بطعامه ولباسه وصحته .

إنها صفات الزوجة الناجحة التي تعيش مع زوجها في سعادة وليست الزوجة التي تعيش عند زوجها ، هي في وادٍ وهو في وادٍ آخر .

وثقي إذا أحسنت التبعل فزت بسعادة الدنيا مع زوجك وأسرتك ، وسعادة الأخرة إن شاء الله ...

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

أجمل وظيفة للمرأة !!

هل تعرف حواء أفضل وظيفة ملائمة لها في هذه الحياة ؟ إنها وظيفة زوجة .. وقبل أن تبادري بإتهامي بأنني أريد عودة المرأة إلي « الحرمليك» وأدعو إلي «تقييد » المرأة ، دعوني لا أخرج عن الموضوع بل أخوض في لب القضية التي نبحث فيها وهي كيف تصبحين زوجة ناجحة وتكسبين قلب وعقل زوجك ؟ ولن نتحاور كثيراً حول قضية عمل المرأة ، وسأعرض لرأي زوجات أجنبيات شهيرات للغاية فها هي « مامي دود أيزنهاور » قرينة الرئيس الأمريكي الأسبق تقول في سلسلة مقالات نشرتها مجلة امرأة اليوم « توديزوومان » تحت عنوان « لوعدت عروساً » ، قالت فيه « إن وظيفة الزوجة هي أجمل ما تمنحه

الحياة للمرأة من وظائف ، وقد يبدو لبعض النساء أن غسل الثياب وطهي الطعام وما إلي هذا وذاك من روتين الزوجة اليومي شيء تافه عقيم ، وقد يتضاءل عمل الزوجة في عينيها أحياناً وتود لو كان لها عمل تخرج إليه فتكسب منه مالاً وتستقل مالياً وتلتقي بالآخرين ، وتؤكد للمرأة الأمريكية إنها لو استطاعت التغلب علي ذلك الإغراء لظفرت علي مر الأيام بأشهي ثمرات الحياة وأحلي قطافها .. أما لو امتثلت حواء لإغراء العمل الخارجي فبعد أعوام قد تطول أو تقصر قد لا تجد بين يديها سوي ذلك العمل ... أو قد تجد لها بيتاً مع زوج وحياة ضلت طريق النجاح » .

هكذا كان رأي امرأة أمريكية متحضرة وزوجة لرئيس الولايات المتحدة الأمريكية ... والغريب الذي يستحق الإشارة إليه هو ما أكدته تلك الزوجة العظيمة حين قال : وأنني لو عدت اليوم عروساً لفعلت الشيء نفسه الذي فعلته حين تزوجت أيزنهاور ، سأشيد لنفسي أسرة في حدود دخل زوجي علي تواضعه، وشرعت في توفير الراحة له وعاونته علي تحقيق آماله وأهدافه ، وذلك ما صنعته عندما تزوجته وذلك ما جنيته من متعة وسعادة ، وهكذا فإن لم يكن عملك لضرورة مادية بحتة فاحرصي علي أن تكوني مثل « مامي أيزنهاور» فلم تكن وظيفتها « كزوجة » فقط ربة بيت بالشيء القليل ، وذلك لأنها هيأت لزوجها ولأسرتها بيتاً أكثر سعادة صار فيما بعد أكبر بيت في الولايات المتحدة وهو البيت الأبيض .

ومع مطلع الألفية الثالثة ، وبعد التطور الهائل والمذهل في مختلف العلوم والمعارف التطبيقية والإنسانية ، هاهم علماء الاجتماع فى الولايات المتحدة الأمريكية يعلنون أن الآراء السابقة القائلة بأن النساء لم يعدن يكتسبن الاحترام والتقدير لمجرد أنهن ربات بيوت وحسب ثبت خطؤها بجدارة، والمرأة الأمريكية أصبحت تشعر بالحرج إذا وصفت نفسها بأنها ربة بيت وحسب .

وفي هذا المضمار قالت « دورثي كارنيجي » زوجة ديل كارنيجي مؤسس معهد الدراسات الإنسانية ، إن المرأة الأمريكية التي تشعر بالحرج أو الارتباك عندما تعلن أنها ربة بيت فقط لاغير تشبه رجلاً في مؤتمر دولي يقول لأعضائه في حرج لا تلقوا بالاً بي أيها السادة فلست إلا رئيس الولايات المتحدة الأمريكية فحسب ، فالمرأة التي تكرس وقتها كله وجهودها كلها للعناية بزوجها وشئون أسرتها لها الحق بأن تفتخر بذلك وتتباهي ..

وتأثير ذلك يكون واضحاً علي الأزواج ، والأحصائيات العالمية تؤكد أن كثيراً من الرجال ارتفعوا إلي قمة المجد وذروة الشهرة علي أكتاف زوجات أكتسبن عبارة « ربة البيت » بما هي أهل له من كرامة واحترام واعتبار .

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

قبل أن تدخلي القفص الذهبى

عش الزوجية أو القفص الذهبي كما يحلو لبعض المتحررات وصف بيت الزوجية بهذا الوصف ... فهو علي كل حال حلم لكل فتاة تسعي لتحقيقه والدخول فيه علي قناعة ورضا لتبدأ حياة جديدة تختلف حتماً عن تلك الحياة التي كانت تحياها في منزل العائلة . إنها الآن مسئولة عن ذلك القفص الذهبي تحافظ عليه وتثبت للجميع أنها جديرة بهذا القفص الذهبي ...

وقبل أن تدخلي عش الزوجية لابد أن تعلمي أن زوجك إنسان وليس ملاكاً ، فله حسناته وله سيئاته ، وأن الحياة الزوجية السعيدة هي التي تقوم علي إدراك هذه الحقيقة ، والزوجة الناجحة عليها أن تتصرف بحكمة ولباقية علي

أساس إبراز مزايا الزوج وحسناته وعدم اللجوء لدور الناصح والحكيم لتصحيح أخطائه ، لأن مثل هذا الأسلوب يزيد المواقف تعقيداً ...

ويجب عليك ألا تنزعجي من اختلاف وجهات النظر بينك وبين زوجك، فهذا شيء طبيعي جداً وما عليك سوي التوفيق بين آرائك وآرائه ، وأن تكوني لبقة وذكية قادرة علي إقناعه بآرائك ، كما يجب عليك أن تشاركي زوجك ميوله وهواياته ، لأن مثل هذه المشاركة تساعد علي تقوية الروابط الزوجية وتقريب الميول النفسية عن طريق اتحاد المشاعر ... وتأكدي أن أكثر المواقف التي تسعد الزوج وتجعله يهيم حباً وعشقاً بزوجته ، حين يجدها تقاسمه إهتماماته وتشاركه فيها ، وهذه المشاركة جديرة بإلغاء الفوارق الثقافية بين الزوجين إذا كانت موجودة فعلاً ... وهذا الأمر ليس بالهين والسهل بل يحتاج منك لقليل من الصبر والمثابرة ... والشجاعة والقدرة علي التحمل . وعليك أن تستخدمي ذكائك وأن تجعلي العلاقة بينك وبين زوجك علاقة صداقة وحب واخاء .. علاقة يسودها الأدب العميق وليس التسلط وإعطاء الأوامر ، وهل هناك أروع للزوج من أن تكون زوجته صديقة وحبيبة وعشيقة وأختاً له ؟ بادري في أن تكوني معطاءة في تصرفاتك المعنوية التي يجب أن تتسم بالحب والصفح والغفران والتشجيع لزوجك ، وأعلمي جيداً إنك ستواجهين كثيراً من الصعوبات إذا لم تكوني صادقة تماماً مع زوجك في كل صغيرة وكبيرة ، واضحة تماماً في علاقاتك معه ، فالصراحة والوضوح هما أساس الثقة بين الزوجين ، وهما من أهم الروابط التي تجعل منك زوجة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجها ، وإذا فقد أحد الزوجين هذين العنصرين باتت العلاقة الزوجية مهددة بالإنهيار ... وابعدي كل الذين يريدون التدخل في حياتك الزوجية ، وكوني حريصة علي عدم إشراك أي صديقة في أي مسألة شخصية خاصة بعلاقتك مع زوجك كي تضمني جواً هادئاً لك ولزوجك ، وحاولي دائماً وأبدا

أن تحلي مشاكلك بنفسك دون إشراك الآخرين فيها مهما كانت ثقتك فيهم ... والأفضل دائماً يا بنيتي أن تتجنبي أسباب المشاحنات وأن تعالجي الأمور المستعصية بطريقة هادئة وأن تدركي جيداً أن الحياة الزوجية ليست صراعاً من أجل التملك والسيطرة ، بل هي تعاون صادق وعلاقة بين شريكين رائدها الأخذ والعطاء ...

ولابد أن أذكرك يا بنيتي بضرورة أن تكوني علي حذر تام من الغيرة العمياء .. لأن الزوجة الناجحة تغار بقدر ... غيرة تؤدي إلي إحساس زوجها بأنها تحبه وتغار عليه .. لا تلك الغيرة التي تجعل الزوج يشعر بأن زوجته تشك فيه وتتتبع أخباره .

ولابد يا بنيتي أن تتركي زوجك يخلو لنفسه إذا أراد ، لأن النفس الإنسانية تشعر بالحاجة إلى مثل تلك الخلوة كل فترة .. وتأكدي من أن زوجك سيعود إليك بعد تلك الخلوة بقلب مليء بالفرح والشوق والحب .

ادفعي زوجك دائماً للنجاح ، واشعريه بأهمية كل عمل يقوم به مهما كانت قيمته ولا تحاولي تثبيط عزيمته بل كوني له نصيرة لأفكاره وآرائه وإن اختلفت مع أفكارك . وإن كان هناك ما يستحق المناقشة فلتكن مناقشة هادئة قائمة علي الود ومحاولة الوصول إلي القرار الأصوب دون أن يشعر بأنك أخذت قرارك مسبقاً وأنك مصرة علي رأيك ...

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

جاءتني غاضبة متألمة تشكو من حال الأدباء الذين يكتبون عن وإلي المرأة ... وتقول أن بعض هؤلاء تجاوز الحدود المألوفة وخرج بعضهم عن منطق الأدب واللياقة حين يصور المرأة علي أنها مخلوق مزيج من العقل والعاطفة والوجدان والتوازن الرجولي ومزيج من الطيش والإندفاع والتهور الطفولي .

بل وذهب أحد الأدباء إلي أن يطلب من الرجال أن يعذروا النساء وألا يغلقوا باب التوبة والاعتذار إذا اندفعت المرأة إلي عمل جانبها فيه الصواب أو قول نطقت به أو اقتراح اقترحته والعجيب أن كل ذلك جاء في مقدمة كتاب موجه للزوجات ليتعرفوا علي فن السعادة الزوجية .

قلت لها مهلاً ... هل تعرفين يا عزيزتي أن أحد مفاتيح أبواب السعادة الزوجية هو السيطرة علي النفس .. فاهدئي ولا تغضبي .

قالت : لقد نجح هذا المؤلف فعلاً في إستفزازي واستفزاز كل قارئة واعتقد أنه لن يجد قارئة له بعد كتابه هذا .. الذي يحمل عنواناً مبهراً ومحتوي مستفزاً ... إنه في مقدمة كتابه يتهم النساء أو كثيراً من النساء علي وجه الدقة بالجهل .. ويؤكد أن كثيراً من النساء يجهلن أن كل الرجال من طينة واحدة وذوو صفات مشتركة ... وأقول له لا تظلم الرجال .. فكل الرجال حقاً من طينة واحدة .. لأن أبانا جميعاً آدم .. ولكن الصفات تختلف فهناك الرجل المعتدل في صفاته وتصرفاته وهناك المتطرف مثل الدونجوان والمراهق والبخيل والكذاب والطفل والنرجسي ... فكل صفة من تلك الصفات لا نستطيع أن نقول إنها موجودة ومشتركة في جميع الرجال ...

وتقول إنه من الأفضل أن تكتب المرأة عن المرأة لأنها أقدر علي تحليل مشاعرها ، ولكن الرجال حين يكتبون عن المرأة تنعكس حالتهم النفسية وتجاربهم الشخصية علي كتاباتهم ، وما أكثر الأدباء التعساء وما أقل الأدباء السعداء ، لذا نجد معظم كتابات الأدباء عن المرأة لا تعطيها حقها ...

قلت مقاطعاً ... عفواً هناك موضوعات للمرأة يجب أن يكتبها الرجل من واقع تجاربه الشخصية وتجارب الرجال الآخرين ... ولعل موضوع كتابي هذا عن السعادة الزوجية الذي أخاطب فيه كل زوجة وأرشدها إلي الطريق الصحيح لاكتساب قلب وعقل زوجها خير دليل علي ذلك ... والمهم هنا المقدرة علي الإنتاج والمصداقية في القول .. وأن تتواكب الأفكار والآراء مع الأفكار والآراء الموجودة فعلاً ...

ففي الماضي كانت نصائح كل أم لبناتها حين يتزوجن تكاد تتلخص في قول الأم لإبنتها إذا أغضبك زوجك يا بنيتي فارضيه وإذا خاصمك يوماً فانهضي فوراً وصالحيه وإذا أغضبك فتمالكي نفسك ولا تسبيه ، وبيت زوجك إياك أن تتركيه أو تهجريه وبيت أبيك هذا مفتوح دائماً فيما عدا لو كنت غاضبة أو مطلقة فلن تدخليه . علي الرغم من إتفاقي مع أكثر من نصف ما جاء في تلك النصائح إلا أنها لا تصلح مطلقاً هذه الأيام بتلك الصياغة ، ومن هنا فإن البحث عن أبواب السعادة الزوجية الدائمة يحتاج إلي مزيد من البحث .

قالت سوف أدعك تبحث كما تشاء ، ولكن قل لي ما هو علاج الغضب؟
قلت لها .. العلاج هو أن تتعلمي فن الابتسامة . لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يبتسم الإنسان وهو غاضب .. والابتسامة التي أعنيها هي ابتسامة الصفاء والحب والود التي تتحدث دون كلمات .. والتي تعين صاحبها علي مواجهة الأحزان ودرء الكآبة ..

ما أجمل أن ينظر الزوج صباحاً ليري إشراقة وجه زوجته التي تمنحه الثقة بنفسه وبقدرته علي العمل والعطاء ... ولا يتوقف تأثير الابتسامة علي إسعاد الزوج فقط بل يتعداها إلي الزوجة نفسها لتعطيها القوة علي مواجهة المحن..

لن أكون مبالغاً إذا قلت علي صاحبات الابتسامة الرقيقة أنهن أقوي من الرجال علي مواجهة المحن ...

قالت لي : إنك بذلك تطلب تغيير طباع بشر نشئوا علي تلك الطباع .. وتجاوزاً ، قل لنا كيف نتعلم فن الابتسامة ؟ هذا الأمر بسيط جداً يا سيدتي ولا يحتاج لأكثر من أن تدربي نفسك علي أن تحل الابتسامة محل الغضب فإذا ما كانت هناك مناقشة ستتحول إلي صدام وعراك وشجار فكفي عن الكلام وتذكري إحدي النغمات الموسيقية المحببة إليك وقولي أعوذ بالله من الشيطان الرجيم وابتسمي .

صفات تضمن لك زواجاً ناجحاً

الزواج الناجح الموفق ليس أمنية لك وحدك تتمنينها ... بل يتمناها لك الأهل والأصدقاء وكل إنسان يكن لك حباً واحتراماً ... الأزواج والزوجات في المجتمع الشرقي والعربي كانوا ولا زالوا أحرص الشعوب علي تماسك الأسرة وإضفاء السعادة علي الحياة الزوجية ... إلي الحد الذي أصبحت فيه وصايا الأم والأب لابنتهم وهي علي أعتاب حياة جديدة يضرب بها الأمثال وتتوارثها الأجيال وتتدارسها إلي يومنا هذا.. ولعل أشهرها تلك التي جاء علي لسان أمامه بنت الحارث زوجة عوف المحلم الشيباني وهي تزوج أبنتها لابن الحارث بن عمرو ملك كندة ، وجاءت تلك الوصايا من أروع ما قيل في هذا المقام إلي يومنا هذا ...

قالت أمامة بنت الحارث لابنتها وهي ذاهبة لمنزل زوجها ... أي بنية ... يا ابنتي العزيزة الغالية إن الوصية لو تركت لفضل أدب ، تركت لذلك منك ... أي أن الوصية لا يمكن إغفالها للفتاة مهما كانت درجة الأدب والوعي الذى تتمتع به .. ولكنها تذكرة للغافل ومعونة للعاقل ولو أن امرأة استغنت عن الزوج لغني أبويها وشدة حاجتهما إليها كنت أغني الناس عنه ، ولكن النساء خلقن للرجال ولهن خلق الرجال ... وعندما ذهبت مع ابنتها إلي منزل الزوجية الجديد .. قال لها أي بنية ... يا ابنتي العزيزة الغالية إنك فارقت الجو الذي منه خرجت وخلفت العش الذي فيه درجت ، إلي وكر لم تعرفيه ، وقرين لم تألفيه ! ! فأصبح بملكه عليك رقيباً ومليكاً ، فكوني له أمة يكن لك عبداً ... ثم مالت علي إبنتها وإحتضنتها بشدة وقبل أن تهم بالانصراف همست في أذنها بكلمات حاسمة وقاطعة وقالت لها .. يا بنية .. يا بنيتي الحبيبة .. احملي عني عشر خصال تكن لك ذخراً وذكراً ... إنها الوصايا التي تضمن لك زواجاً ناجحاً وموفقاً ، إلزمي الصحبة له بالقناعة ، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة والتعهد لموقع عينه ، والتفقد لموضع أنفه ، فلا تقع عينه منك علي قبيح ، ولا يشم منك إلا أطيب الريح، والكحل أحسن الحسن الموجود ، والماء أطيب الطيب المفقود ، والتعهد لوقت طعامه ، والهدوء عند منامه ، فإن حرارة الجو ملهبة ، وتنغيص النوم معطبة ...

والاحتفاظ ببنيه وماله ، ومراعاة حشمه وعياله ، لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال ، ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال ولا تفشي له سراً ، ولا تعصي له أمراً ، فإنك إن أفشيت سره ، لم تأمني غدره ، وإن عصيت أمره ، أوغرت صدره ، ثم إتقي مع ذلك الفرح عنده إن كان ترحاً أي حزينا ، والاكتئاب منك إذا كان مرحاً ، فإن الخصلة الأولي من التقصير والثانية من التكدير ...

وأشد ما تكونين له إعظاماً ، يكن أشد ما يكون لك إكراماً وأشد ما تكونين له موافقة ، يكن أطول ما تكونين له مرافقة ، واعلمي أنك لا تصلين إلي ما تحبين ، حتي تؤثري رضاه علي رضاك فيما أُحببت وكرهت ....

فما كان من ابنتها سوي أن طبعت قبلة علي جبين أمها وقالت أماه .. والله ما أمرت بخير إلا وأنا ممتثلة له بين عيني ، ولا نهيت عن شر إلا وأنا مطيعة لما اشرت به عليَّ وانصرفت الأم .. وعملت الفتاة بوصايا أمها وكان زواجها موفقاً ناجحاً ضرب به العرب الأمثال ....

ولم تختلف الوصايا في زمن الإنترنت والعولمة واختلاف معايير ومقاييس الزواج كثيراً عن تلك التي أوصت بها تلك الإعرابية ابنتها ، فها هي إحدي الأمهات توصي ابنتها في ليلة عرسها بعشر وصايا كي تضمن حياة ناجحة وتصبح زوجة موفقة تستطيع إسعاد زوجها وكسب قلبه فتقول :

١ – كوني كما كنت معه قبل الزواج جميلة رقيقة محبة له محافظة علي المحاسن والصفات التي حببته فيك وجعلته يختارك زوجة له....

٢ – حافظي علي ابتسامتك وبشاشة وجهك معه دائماً وأبدا فإنه لا يقلق الزوج سوي الوجه العابس ولا يجعله يكره المنزل سوي النكد والهم والغضب والشجار .

٣ – لا تشعري زوجك بأنك أعلي منه شهادة أو أكثر منه علماً أو خبرة في أي مجال ولا تشعريه بأهمية أهلك مقارنة بأهله ولا تمدحي لزوجك رجلاً آخر كي لا تثيري غيرته دون مبرر .

٤ – الطريق الأول لقلب الرجل معدته فقدمي له دائماً ما يحب من ألوان الطعام حتي لو لم تحبيها ، والطريق الثاني لقلبه هو إنعاش حواسه وإرضاء رغباته والعمل على إمتاعه وإسعاده ، فاسلكي الطريقين معاً في آن واحد ....

٥ – أطيعي زوجك واتركي له الكلمة العليا لأنه هو المتحمل الأول لمسئولية أي خلل يحدث نتيجة قرار خاطيء اتخذه .

٦ – احتفظي بهدوء أعصابك مهما حدث واحذري أن تبدو منك حركات أو كلمات سوقية تمحو صورتك الجميلة التي وضعها في ذاكرته حين اختارك زوجة له . والموقف الوحيد يمكن أن تتخذيه إذا ما تعدي حدود اللياقة والأدب وأهان كرامتك للحد الذى لا يمكن معه إصلاح .

٧ – احفظي سر بيتك ولا تخبري أحداً ما يحدث بينكما من خلاف ولا تطلعي حتي أعز صديقاتك علي خفايا زوجك ونقائصه ، فالسر إن لم تحفظيه في صدرك لا تطلبي من الآخرين أن يحفظوه لك .. وحديث الرسول صلي الله عليه وسلم يقول فيه : « إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة : الرجل يفضي إلي امرأته وتفضي إليه ، ثم ينشر أحدهما سر صاحبه» فلا تذكري لمخلوق شيئاً مما يحدث أثناء علاقتكما الزوجية الخاصة جداً .

٨ – لا تعاتبي زوجك ولا تؤنبيه ولا تحاولي نقده أو معارضته وإن كان لديك رأى مخالف لرأيه فأذكري له رأيك دون أن تعلني صراحة أن رأيه خاطيء وأن رأيك هو الصواب ، فعندها سيتمسك برأيه حتي لو اقتنع بأنه خاطيء ....

٩ – لا تسرفي في الإنفاق ولا تحمليه ما لا يطيق ولا تحاسبيه علي دخله ولا تشعريه بنقصه من الناحية المالية ، فإن ذلك يترك أثراً سلبياً في نفسيته يصعب محوه إلا بعد وقت طويل ..

يعتقد الكثيرون أن شهر العسل تقليعه أوروبية أو تقليد لكبار القوم ليهنئو بالسعادة الزوجية لمدة شهر قبل أن يواجهوا واقع الحياة الزوجية ومشاكل الحياة والعمل معاً فما هي حكاية شهر العسل ؟ والحقيقة أن شهر العسل بدعة آلت إلينا من العصور البربرية وبالتحديد من قبائل في افريقيا والتي لم يكن لديها اعتراف بالزواج كرابطة اجتماعية أو نظام اجتماعي ، فكان الرجل إذا أعجب بامرأة اختطفها ، وبالطبع تبدأ قبيلتها في مطاردته فلا يجد حلاً إلا في الفرار بعيداً واللجوء إلي مخبأ أو كهف أو مغارة يقضيان بها بعض الوقت حتي تهدأ ثائرة القبيلة ، وفي بعض القبائل الافريقية لازالوا يمارسون تلك الطقوس ولكن بشكل صوري حيث يتقدم الشاب فيطلب الزواج من الفتاة ويتفق مع والدها علي دفع المهر الذي يرضاه وفي يوم الزفاف ينطلق الشاب بعروسه والقبيلة وراءه في مطاردة صورية تنتهي باختباء العروسين في إحدي الغابات السابق الاتفاق عليها وتجهيزها بالطعام والشراب الذي يكفي العروسين عدة أسابيع ثم يعودان للقيام باسترضاء الأهل تماماً كما يعود العروسان من رحلة شهر العسل في أوروبا بالهدايا..... .

ويعتبر معظم الأزواج شهر العسل فترة يدرس فيها كل من العروسين الأخر في جو يخلو من الكلفة والتصنع والتظاهر الذي كان يصاحب فترة الخطوبة عادة ، لأن في فترة الخطوبة يحرص كل طرف علي أن يروق للآخر بل يعمد إلي إخفاء ما قد يكون فيه من عيوب أو نقص ولو بالتظاهر والتصنع وفي شهر العسل يشرع كل من الزوجين في التخفيف من عناء التظاهر ورفع حواجز الكلفة ، ومن الأفضل دائماً وأبداً أن يقضي الزوجان هذه الأيام الأولي والتي تجمع بينهما

وحدهما لأول مرة بعيداً عن الأهل والمعارف والجو الذي اعتادا أن يعيشا فيه ليكون تحررهما من الكلفة أيسر .

ومن الأفضل أن تكون هذه الفترة خالية من كل ما قد يشغل بالهما أو يشغل أحدهما عن الأخر ، كالعمل بالنسبة للزوج أو التدبير المنزلي بالنسبة للزوجة .

ومن خلال شهر العسل هذا يمكن أن تصبح الزوجة زوجة ناجحة من أول ليلة تستطيع كسْب قلب وعقل زوجها وذلك إذا تعلمت وعرفت واقتنعت أن زوجها إنسان له حسناته وله سيئاته ، وأن الحياة الزوجية السعيدة هي التي تقوم علي إدراك هذه المزايا ، وما عليك يا عزيزتي الزوجة سوي التصرف بحكمة ولباقة وعلي أساس هذه المزايا وعدم الإكثار من تصحيح أسلوب شريك الحياة ، ولا تنزعجي من اختلاف وجهات النظر بينك وبين زوجك لأنك مهما حاولت أن تجعلي منه مطيعاً لك فإنك لن تفلحي بإرغامه علي تنفيذ رغباتك ، وماعليك في هذه الحالة إلا التوفيق بين آرائك وآرائه ، وعليك أن تشاركي زوجك في ميوله وهواياته ، لأن مشاركتك هذه ستساعد علي تقوية روابط الزوجية بينك وبين شريك حياتك ، واجعلي العلاقة بينك وبين زوجك علاقة صداقة وليس علاقة يسودها التسلط وإعطاء الأوامر ، وهل هناك أروع من زوجة تصبح صديقة لزوجها .

وبادرى يا عزيزتي الزوجة دائماً فى أن تكوني معطاءة من أول يوم في تصرفاتك المعنوية المقرونة بالعطف والصفح والتشجيع لزوجك ، وابعدي كل الذين يريدون التدخل في حياتك الزوجية حتي تضمني جواً هادئاً لأسرتك ، ودائماً وأبداً حاولي أن تحلي مشاكلك مع زوجك دون تدخل أو إشراك الآخرين واعلمي أنك ستواجهين الكثير من الصعوبات إذا لم تكوني صادقة مع زوجك ، فالوضوح والصراحة هي من أهم الروابط التي تجمع الزوجين علي أرض صلبة ، وكوني

علي حذر من الغيرة العمياء أو التشكيك في إخلاص زوجك لك دون دليل لا يقبل الشك ، وتجنبي أسباب المشاحنات ، وحاولي أن تعالجي الأمور المستعصية بطريقة هادئة ، وثقي إنك إن فعلت ذلك ستصبحين حتماً وأبداً زوجة ناجحة من أول ليلة وسيدوم شهر العسل لسنوات وسنوات إلي ما شاء الله ...

زوجة ناجحة من أول ليلة !!

العلاقة الإنسانية التي تربط ما بين الزوجة وزوجها هي العامل الرئيسي والأساسي الذي يتوقف عليه مدي نجاح الحياة الزوجية من عدمه ، وهو ما يتطلب المعرفة الكاملة بفنون التعامل بين الزوجين .

ورغم المعارضة الشديدة من جانب جمهور الزوجات للرأي القائل بأن الزوجة هي التي يقع علي عاتقها المسئولية الرئيسية لإنجاح الحياة الزوجية من عدمه إلا أنني أويد هذا الرأي مع الوضع فى الاعتبار أن مسئولية النجاح في الحياة الزوجية مسئولية مشتركة وانني كذلك مع الرأي القائل بأن اهتمام الزوجة بمظهرها ومظهر بيتها هو أحد الأسباب الحقيقية لنجاح الزوجة في توفير السعادة النفسية لزوجها ، وليس علي سبيل الدعابة نقول أن سعادة الزوج تتناسب مع جمال ورونق زوجته بل حقيقة لأن اهتمام الزوجة بنفسها وبجمالها يشكل باعثاً يحمل الزوج علي الإنجذاب إليها واشتياقه المستمر لها وتعلقه بها قلبياً وجنسياً ، ومظهر الزوجة وحده لا يمكن أن يكون سبباً من أسباب سعادة الزوجة ولكن الحديث والكلام المعبر عن الفكر والمشاعر يعتبر سبباً مباشراً لسعادة الزوج ، كما أن احتفاظ الزوجة برقتها وأنوثتها يجعل منها زوجة ناجحة قادرة علي إسعاد زوجها بعيداً عن انفعالات الغضب والغيرة والحقد التي تعتبر أشد أعداء الرقة والأنوثة . والزوجة

الناجحة تكون قادرة دائماً وأبداً علي تجنب المواقف التي تثير حفيظتهاوتخرجها عن وعيها ، أو تلك التي تولد عنها انفعالات الغيرة والحقد والغضب .

والزوجة الناجحة في حياتها الزوجية هي التي تستطيع دائماً وابداً إسعاد زوجها وأسرتها بحكمتها في علاقاتها الاجتماعية ، فهي تتحاشي الشخصيات رديئة السمعة ولاتخالط النمامين وتتجنبهم تماماً دون إعطائهم أي فرصة لنقل أخبارها ، وتحافظ دائماً علي أسرار ذويها وصديقاتها .. كما تتجنب التعامل مع الشخصيات المتقلبة والتي لاتستقر علي حالة وجدانية واحدة ، فهناك شخصيات تظهر الحب والودوالصداقة والإخلاص ، وفجأة ، ودون مقدمات أو أسباب ، تتحول إلي الكراهية بحقد مرير ، ويجب تجنب تلك النوعية من الشخصيات تماماً وكذلك تجنب الشخصيات الثرثارة التى تضيع الوقت بلا طائل .

والزوجة الناجحة في حياتها الزوجية هي تلك التي تستطيع الحفاظ علي أسرارها الشخصية وأسرار زوجها وأولادها وتؤمن دائماً بمقولة « ليس كل ما يعرف يقال » .

أول ليلة زواج

جمعني لقاء باستاذة متخصصة في مجال أمراض النساء والولادة أثناء مشاركتي في مؤتمر بعنوان « حقوق المرأة في القرن الحادي والعشرين » وكان الحديث عن حق الفتاة في الثقافة الجنسية قبل الزواج في المجتمعات الشرقية .. وكان الحماس الشديد والتأثر والانفعال واضحاً علي تلك الاستاذة التي قصت أغرب ما يمكن أن نسمعه عن أثر أول ليلة زواج علي الحياة الزوجية .

جاءتها زوجة شابة حاصلة علي مؤهل متوسط متزوجة منذ ثلاث سنوات تشكو من أن زوجها يتهمها بأنها مريضة جنسياً وأنه فشل في ممارسة الجنس معها لأن فتحة المهبل لديها ضيقة جداً ! ! ولهذا السبب ساءت العلاقة الإنسانية بينهما وتبدلت الرحمة والمودة إلي قسوة وإهانة ، والعجيب أن الطبيبة عندما قامت بالكشف علي تلك الزوجة المسكينة وجدتها ما زالت عذراء ... وهنا صممت أمها علي أن تقوم الطبيبة نفسها بفض غشاء البكارة لتلك الزوجة مع إعطائها شهادة من الطبيبة بما حدث كي تكون قرينة لمواجهة الزوج بالحقيقة ... وهو ما حدث فعلاً ... وعند مواجهة الزوج بالحقيقة استمر في تأكيده بأنه سليم جنسياً وأن المشكلة لازالت في الزوجة التي تحتاج لعملية توسيع ... وكانت الحقيقة مفاجأة للجميع ... فهذا الزوج عاجز جنسياً ولا يحدث عنده انتصاب كامل يستطيع من خلاله ممارسة الجنس ، هذا فضلاً علي أنه جاهل تماماً بالثقافة الجنسية ولايعرف كيف يمارس الجنس ! ! وبالطبع فشلت كل محاولات تثقيفه بسبب الإخفاق الذي أصابه منذ الليلة الأولي .. وكرهت الزوجة كلمة « جنس » وأصبحت ممارسة ما يشبه الجنس من جانب الزوج شيء لا معني له بالنسبة لها ... يمارسه بالاحتكاك الخارجي بعضوه في مهبلها من الخارج لمدة طويلة قد تقارب الساعة إلي أن يحدث القذف الخارجي ... وتؤكد الزوجة المسكينة أن هذا القذف يحدث مرة وقد لا يحدث اطلاقاً مرات ... وفشلت كل محاولات إقناع ذلك الزوج بالعلاج ... الزوجة من جانبها ذهبت لأكثر من طبيبة ..وكل الفحوص تؤكد أنها سليمة تماماً ... فلو كان هناك قدر مسموح من الثقافة الجنسية في المجتمع الشرقي .. هل كانت تحدث مثل تلك المأساة ؟

ولعل هذه الواقعة الحقيقية والتي مازال أصحابها أحياء يرزقون في إحدي المحافظات الساحلية بمصر تطرق ناقوس الخطر .. وتؤكد علي أهمية الليلة الأولي للزواج والتي يمكن علي أساسها أن تبني السعادة الزوجية وتظل للأبد .

أخطر ساعة في الحياة الزوجية هي الساعة الأولي عقب انصراف المدعويين وغلق الباب لأول مرة علي الزوج والزوجة وحدهما ..

كل من الزوجين مزود بالأحلام ومشحون بالمني والآمال .. وأقول لكل زوج ، إياك أن تبدأ حياتك الزوجية باغتصاب ، لأن الزوجة مهما كان حبها للرجل الذي قبلته زوجاً لها تشعر بخوف عظيم من الساعة الأولي التي سيتم فيها فض غشاء البكارة .. وكثير من الأزواج يقع في خطأ فاحش حين يضع الزوج همه خلال الساعة الأولي في إزالة غشاء البكارة هذا بأي طريقة وبأي شكل لإثبات رجولته وأنها عذراء نقية ، وينتظر من زوجته أن تقبل هذا الأمر بحكم الأمر الواقع بدون مقدمات أو ضياع للوقت ... ومما لا يعرفه كثير من الأزواج أنه من الصعب علي الفتاة أن تقبل إزالة أعز شيء عليها من غير مقاومة ما ... لأن ذلك قضاء علي فطرتها ومحاربة لطبيعتها ... ولكن التلطف والمداعبة والأحاديث العذبة عن الزواج السعيد وعن الأحلام اللذيذة ومحاولة الزوج شرح الأمر للزوجة بأسلوب مقبول يدفعها لمساعدته في إزالة هذا الغشاء بدلاً من مقاومته .

كم من الأزواج من لا يعرف عن غشاء البكارة أكثر من أنه غشاء في المهبل يدل علي عذرية الفتاة ونقائها .. والحقيقة أن هذا الغشاء يغلق فتحة المهبل من الداخل غلقاً جزئياً ويزول بالزواج ويلعب دوراً هاماً فى اللقاء الجنسي الأول ما بين الزوج والزوجة ... ويؤثر تأثيراً دائماً في نفس الزوجة وفي مستقبل العلاقة الجنسية بين الزوجين ... وغشاء البكارة هذا يختلف شكلاً وحجماً من فتاة لأخري .. وشكله هلالي في الغالب ، وهو إمتداد رقيق جداً كجدار المهبل الخلفي المنبسط للأمام ويكاد يغلق فتحة الفرج من الخلف .. وهناك أشكال أخري لغشاء

البكارة مثل الشكل الحلقي والشكل الدائري ... وعادة ما يتمزق هذا الغشاء عند فضه أثناء اللقاء الجنسي الأول ... أو ينثقب ثقبين أحدهما يمينا والثاني يساراً عند اتصاله الخلفي بالفرج .. ويصاحب فض غشاء البكارة فقدان بعض الدم الذي قد يكون كثيراً في حالات خاصة جداً ..

كما يختلف تأثر الفتاة عند فض غشاء بكارتها من فتاة لأخري .. فيكون مؤلماً بعض الشيء عند البعض بينما يكون التمزق مؤلماً شديداً عند الآخريات .

ويتوقف هذا الألم علي حجم الغشاء وسمكه وصلابته أو عدم مرونته كما يتوقف علي مدي فزع الزوجة ... أو خشونة الزوج ...

وعلي كلٍ فإنه من المتعارف عليه أن صلابة الغشاء تزيد بتقدم السن وإذا جاوزت الفتاة سن الثلاثين ازدادت بكارتها صلابة ومتانة كباقي أجزاء جسمها ويكون فض الغشاء مؤلماً نوعاً ما بالمقارنة بفتاة أخري أقل من ثلاثين عاماً .

وأفضل وسيلة لفض البكارة أن يلجأ العروسان إلي الوضع المعتاد فيضغط عضو الزوج غشاء البكارة فيمتد وينشق غالباً في جهتين ، وقد تشعر الزوجة بألم خفيف محتمل لا يدوم إلا قليلاً وتفقد قليلاً من الدم ولكن سرعان ما يقف النزف بعد دقائق .

أما إذا استمر الدم لأكثر من ثلاث دقائق فيجب أن تضم الزوجة ساقيها وترقد علي ظهرها ساكنة لا تتحرك ولا تحاول أن تلمس جراحها أو تجففها لمدة نصف ساعة .. مع ملاحظة عدم ظهور دم جديد .

وإذا لم ينجح الزوج في فض غشاء البكارة من أول محاولة فيجب ألا يعاود المحاولة في نفس الليلة بل يؤجلها إلي الصباح .

وعلي الزوجة والزوج أن يدركا بأنهما غير مطالبين ببذل الجهود العظيمة لتمزيق غشاء البكارة فلا داعي لاستخدام الضغط النفسي أو العنف ، ويجب ألا

يتمادي الزوج في التأخير إذا أخفق بل يحاول في اليوم محاولتين وثلاثة مع البعد نهائياً عن الإيلاج الوحشي العنيف لأنه بالنسبة للزوجة في ذلك الوقت ما هو إلا نوع من أنواع الأغتصاب ...

وهناك طريقة أخري لفض غشاء البكارة بالأصبع عن طريق إدخال أحد أصابع الزوج في فتحة المهبل والضغط علي الغشاء ، ويخشي من هذه الطريقة من حدوث تهتك أو نزيف شديد نتيجة للضغط العنيف من جانب الزوج الذي يريد إنهاء مهمته بأقصي سرعة لإثبات رجولته ! !

والغريب أن معظم الأزواج الذين يلجأون إلي هذه الطريقة يكون السبب الأساسي هو فشله في فض غشاء البكارة بعضوه نتيجة ارتخاء العضو أو عدم انتصابه انتصاباً كاملاً ... ويلجأ البعض الآخر إلي هذه الوسيلة إذا تبين للزوج أن غشاء بكارة زوجته من النوع المرن المطاطي الذي يجب فضه بهذه الوسيلة . من أجل هذا كله أطلقنا علي الساعة الأولي عقب انصراف المدعويين وغلق الباب علي الزوجين وحدهما عبارة أخطر ساعة جواز .

كيف تتعاملين مع زوجك بنجاح

إستضافتني إحدي الجمعيات الأهلية النسائية الخاصة والمهتمة بتقوية العلاقات الأسرية ودعمها وذلك في الندوة الثقافية التي تقيمها الجمعية مرة واحدة شهرياً وتناقش من خلالها أحد الإصدارات الأدبية الحديثة ، وكان كتابي ، أنت وزوجتك بعد سن الأربعين ، هو موضوع المناقشة .. وبعد نقاش دام أكثر من ساعتين بدأت رئيسة الجمعية في طرح سؤال لم أكن أتوقعه .. لقد طلبت أن أحدثها عن موضوع كتاب آخر أقوم بكتابته رغم علمهم المسبق بأنني لا أتحدث

عن إصدار إلا بعد أن يظهر للأضواء ويتم طرحه في الأسواق ... وأمام الإصرار المتعمد وحاجتي الفعلية لمعرفة آراء هؤلاء الصفوة من النساء المثقفات حول بعض النقاط الحيوية في كيفية نجاح الزوجة العصرية في حياتها العامة والخاصة ... لبيت رغبتهن ... وقلت أنه يتحدث عن العلاقات الزوجية ، وأخاطب فيه المرأة بمختلف ثقافتها ومستواها الاجتماعي والاقتصادي .. وأقول لكل زوجة ... كيف تصبحين زوجة ناجحة وتكسبين قلب زوجك ؟ .. وهنا علت الوجوه تعبيرات مختلفة ومتباينة ، ما بين متعطشة لمعرفة التفاصيل .. وبين متهكمة تعتقد أن ذلك لا يكون بالكلمات .. ولكنه موضوع شائك ... لا تكفيه الكلمات ولا يمكن معالجته بالإصدارات . قالت لي إحداهن .. لماذا لا يكون الكتاب قسمين ؟ الأول تخاطب فيه كل زوجة وتشرح لها كيف تصبح زوجة ناجحة وتكسب قلب وعقل زوجها ، والقسم الثاني تخاطب فيه كل زوج وتشرح له كيف يصبح زوجاً ناجحاً ويكسب قلب وعقل زوجته ... وبذلك يتحقق في ذلك الإصدار نوع من أنواع المساواة ، لأن الإصدار من عنوانه يتهم حواء بأنها هي المقصر وهي أيضاً المستهدفة لإصلاح ذلك التقصير ...

قلت لها رويداً ... رويداً .. إنني أحترم رأيك جيداً وهو رأي إيجابي ولكن ما أدراك إنني لا أعتزم أن أقوم بكتابة إصدار آخر أتحدث فيه إلي كل زوج ؟ ولماذا لم تطلبي مني أن أقوم بكتابة إصدار آخر لحواء علي نمط ، أنت وزوجتك بعد سن الأربعين ، أسميه أنت وزوجك بعد سن الأربعين ؟ وهناك علت الضحكات والتصفيق اقتناعاً بحديثي ...

ولم أجد مفراً من الإعلان صراحة عن أحد الأسباب الرئيسية التي لا تجعل الحياة الزوجية سعيدة .. إنه شعور حواء بأنها لا تأخذ حقها المشروع في التعامل الجيد ولا تشعر بالمساواة .....

قالت إحداهن ... إن كل زوجة تبذل قصاري جهدها من أجل إسعاد زوجها ولكن الأكثرية منهن لا يشعرن بالحصول علي المقابل ... والمقابل هو المعاملة بالمثل علي أقل تقدير ... أن يقابل حب الزوجة لزوجها وإخلاصها له بحب وإخلاص مماثل علي الأقل ... أن يقابل جهود الزوجة في سبيل تهيئة جو أسري سعيد .. جهود من الزوج بتلبية احتياجات الزوجة والأسرة . ومعظم الخلافات تأتي نتيجة عدم قيام الزوج بواجبه نحو توفير السعادة للأسرة ، وهذا يعني أن الزوج هو المتهم وليس الزوجة ... والزوج هو الذي يجب مخاطبته كي يعرف كيف يصبح زوجاً ناجحاً ويكسب قلب وعقل زوجته وليس العكس .. ووسط تصفيق حاد من عضوات الجمعية ... انهت تلك السيدة خطبتها العصماء ولم يكن أمامي سوي الرد المنطقي الذي لا غبار عليه ...

وبهدوء ، كان لابد من الدخول في (لُب) الموضوع وإيضاح الحقيقة الغائبة، وهي أن سوء الفهم وعدم التوافق بين الزوجة والزوج هو السبب الحقيقي لهبوب العواصف الزوجية وعدم الشعور بالسعادة وأن كلاً من الزوج والزوجة تشير إليهما أصابع الأتهام ... فلابد أولاً أن يتعرف كل من الزوج والزوجة علي طبيعة الجنس الآخر .. فلا يوجد رجلان متماثلان كما لا يوجد امرأتان متشابهتان فالناس مختلفون كبصمات الإبهام ، فلكل منا شخصية معينة وذات متميزة .. والأمر يحتاج أن يفهم كل منا الآخر بشكل أفضل . وتحت راية المساواة التي تطالب بها (حواء) ، ويستجيب لها (آدم) يحدث سوء الفهم هذا نتيجة وجود اختلافات جوهرية وفعلية ما بين نفسية وتفكير (حواء) وبين تركيب ونفسية (آدم) .

فهل يدرك كل زوج وتدرك كل زوجة الفروق الجوهرية ما بين نفسية وتفكير كل من (آدم) و (حواء) ؟

ولتثق كل زوجة أن الطريق الصحيح للتعامل مع الزوج هو المفتاح الحقيقي للسعادة الزوجية ، وليكن أول الدروس التي ينبغي أن تتعلمها حواء في مدرسة السعادة الزوجية هي كيف تتعامل مع زوجها بنجاح .

أفضل النساء

هل تعلمين يا عزيزتي من هي أفضل النساء ؟

أنها تلك الزوجة القادرة علي إسعاد زوجها واكتساب قلبه وعقله ...

أنها الزوجة التي قال عنها رسول الله صلي الله عليه وسلم حين سئل أي النساء أفضل فقال صلي الله عليه وسلم التي تطيع زوجها إذا أمر وتسره إذا نظر . إنها تلك الزوجة ، المجاهدة ، التي قال عنها الرسول صلي الله عليه وسلم ،جهاد المرأة حسن التبعل ، أي طاعة زوجها والتحبب والتزين له والعمل علي إسعاده .

كوني ماهرة في فن التجميل كي تكوني في أبهي صورة وأروع حسن مع زوجك .. تعلمي فن الحديث اللبق الجذاب كي تجعلي من حديثك الممتع معه سحراً يجذبه ويهز مشاعره ويتسرب إلي فؤاده ليتأجج شوقاً وحباً وهياماً بك .

اهتمي بعمل زوجك ومتاعبه ومطامحه ، وساعديه علي تحقيقها بتأييدك له، وحافظي علي سره محافظتك علي عرضه وماله تكوني أفضل النساء ...

حافظي علي المحاسن والصفات التي حببت فيك زوجك قبل الزواج وتذكريها جيداً وأظهريها له باستمرار ، واحذري النكد والهم والعبوس ، واتركي له الكلمة العليا فيما لا يعنيك شخصياً وفيما لا يخص أموالك وأملاكك تكوني أفضل النساء .

قدمي لزوجك ما يحب من ألوان الطعام وما قيل عن أن المائدة أقصر طريق إلي قلب الرجل صحيح إلي حد ما ، كما أن الطريق الآخر لقلب الرجل هو إنعاش حواسه وإمتاعه وإسعاده ، ولابد أن تسيري في الطريقين معاً للوصول إلي قلب زوجك وإسعاده .

إدفعي زوجك إلى النجاح

وراء كل رجل عظيم امرأة أعظم .. ووراء كل زوج ناجح في حياته زوجة ناجحة تدفعه إلي ذلك النجاح وتؤهله إليه وتوفر له المناخ المناسب ، ولكن قد يختلط الأمر علي بعض الزوجات فيحاولن دفع أزواجهن إلي ما يفوق حدود إمكانياتهم الفعلية فيحدث عكس المتوقع تماماً ، وإن قلنا وراء كل رجل عظيم امرأة أعظم فنحن لا نبالغ ولا نجامل حواء علي حساب آدم علي الاطلاق ...

والتاريخ القريب جداً يشهد علي ذلك ، ففي انجلترا وبالتحديد عام ١٨٢٦ فوجئت الأوساط الأدبية هناك بزواج الشاعرة الموهوبة (چين ولش) من المؤلف الروائي المغمور الفاشل ، توماس كارليل ، وليس هذا هو بيت القصيد ، ولكن ما حدث بعد ذلك هو القصيد نفسه ... فقد كانت ، چين ، مقتنعة تماماً بموهبة زوجها .. وأن فشله وإخفاقه كان بسبب عوامل خارجية وضغوط يتعرض لها ... تركت العاصمة لندن بأضوائها وشهرتها وذهبت مع زوجها إلي اسكتلندا ، وفي قرية نائية هناك أحضرت الأوراق والأقلام وهيأت لزوجها كل سبل الراحة والهدوء والسكون وقالت له ... لابد أن تطن للعالم مولد أكبر عباقرة الأدب ... وتخلت عن نظم الشعر وكانت تصنع ثيابها بنفسها وتعمل علي تدبير المنزل .... وتهافت المعجبون علي أدب (توماس كارليل) وشجعت (چين) المعجبين علي

ذلك التهافت وكانت ترد بنفسها علي رسائل المعجبات بأدب زوجها . كانت «چين» حين اختارت « توماس » زوجاً لها تملك كل شيء ، الجمال والثراء والخلق الحميد والموهبة الأدبية .. وكان « توماس » يملك عقلاً خارقاً وموهبة فذة غير مستخدمة ... وما فعلته (چين) في سنوات قليلة استحق أن يذكر في كتب التاريخ .. لقد تحول (توماس كارليل) من مجرد مؤلف مغمور فاشل إلي رئيس لجامعة أدنبره ، ومثار إعجاب أدباء العالم بوصفه مؤلف الثورة الفرنسية ، وبيته الكائن في (تشلسي) أصبح ملتقي عباقرة الأدب في عصره .. هكذا استطاعت (چين) أن تدفع زوجها للنجاح وقالت ببساطة إن ما فعلته هو أنني عاونته علي أن ينمي فرديته المتميزة وأردت للناس أن يقبلوه كما هو ... واكدت أن هناك فارقاً كبيراً بين مساعدة الزوجة لزوجها في حدود إمكانياته وقدراته وبين دفعه إلي ما يتعدي هذه القدرات وعلي عاتق كل زوجة يقع عبء إدراك حدود أزواجهن وإمكانياتهم وعلي كل زوجة أن تكون في غاية الحذر ، ولا تدفع زوجها إلي ما وراء الحدود والإمكانيات الفعلية ، وما أكثر الأزواج الذين فشلت حياتهم تماماً نتيجة فشلهم في تحقيق أماني وأهداف فوق إمكانياتهم ، وانعكس ذلك علي الحياة الزوجية وخاصة إذا كانت الزوجة هي التي دفعت الزوج للقيام بتلك الأعمال التي تفوق قدراته الحقيقية .

ونجاح الرجل في عمله يعني أنه يزاول العمل الذي يليق له عقلياً وجسمانياً وعصبياً ، لذا نجده يحقق فيه النجاح المنشود ..

فإذا أردت لزوجك أن ينمي إمكانياته إلي الحد الأقصي فابذلي له التشجيع والحب وعاونيه علي ذلك ، ولكن حذاري من أن تحاولي دفعه للقيام بأعمال تفوق إمكانياته وتجعله مغلوباً علي أمره ...

قبل أن تبادري بالإجابة بنعم أو لا فلابد أن تتعرفي علي مواصفات الزوجة

الناجحة في عيون الأزواج ، وهو المقياس الحقيقي والذي ينبغي إدراكه وتفهم أسبابه .. لأن الزوج من خلال معايشته لزوجته هو الوحيد الأقدر علي الحكم هل زوجته ناجحة في نظره أم لا ... وتلك الحقائق استخلصتها من مجموعة من الأزواج الذين يمكن أن نطلق عليهم العقلاء الحكماء السعداء ، فقد تعدوا جميعاً الأربعين من عمرهم واستطاعوا التغلب علي جميع العواصف الزوجية التي هبت علي حياتهم ، وينعمون الآن بنشوة السعادة الزوجية ، لذا ، فآراء هؤلاء يمكن اعتبارها الفيصل والحسم في الحكم علي الزوجات من خلال تجربتهم الناجحة .
واتفقت آراء هؤلاء علي أن الزوجة الناجحة هي التي تسعي للوصول للكمال ، لأنه ليس هناك إنسان كامل بمعني الكمال ، فالكمال لله وحده ، ولكن الزوجة الناجحة نراها تسعي نحو الكمال الإنساني الذي كان ولازال الحلم الذي تحلم به الإنسانية في كل مكان ، فهي تتمسك بالمثل العليا وتسير علي دروب الفضيلة ، تحاول أن تتفهم نفسها أولاً ، وحقيقة شعورها ودوافعها وتصوب أخطاءها أولاً بأول ، وتجود سلوكها وتغذي عقلها بما يحتاج إليه من ثقافة وفكر وعلم وغيرها .. الزوجة الناجحة هي في الواقع امرأة قوية لا تستسلم للنقائض أو العيوب أو الضعف الإنساني إذا وجد فيها ، بل تحاول التماسك ، وتقويم نفسها ، ولا تحاول أن تكرر أخطاءها علي الاطلاق ، تعرف كيف تؤدي دورها كزوجة وكأم وإنسانه عاملة باقتدار ونجاح علي مسرح الحياة .. فهي الزوجة المحبة لزوجها والتي تعمل دائماً علي كسب عقله وقلبه وإسعاده ، وهي في الوقت نفسه ليست مجرد زوجة لزوجها، بل يمكن أن يراها أمه الحنون وقت الشدائد ، ورفيقته وصديقته ومرفأ روحه إن كان حائراً ويريد من يشاركه في اتخاذ قرار هام قد يغير مجري حياته .

والزوجة الناجحة يراها بعض الأزواج هي تلك الزوجة الربيعية المشاعر الخريفية الطقس المعتدلة في عواطفها المتزنة في عقلها ، صاحبة الشخصية المكتملة التي يمكن الاعتماد عليها في تدبير شئون المنزل ورعاية الأبناء ، التي تتمتع بعقلية ناضجة وصحة جيدة ومظهر حسن ، صاحبة الشخصية المرحة والتي تميل دائماً إلي البهجة ، فتشيع جو السعادة إلي المنزل كلما تواجدت فيه .. ولا تستطيع أي زوجة أن تقول إنها زوجة ناجحة ما لم تكن سعيدة في حياتها الزوجية، ومقياس تلك السعادة لا يمكن للزوجة وحدها أن تقوم بالحكم علي الحياة

الزوجية وتقول إنها سعيدة أم لا ، ولكن يلزم إجابة كل من الزوج والزوجة معاً ، والاتفاق في الرأي دلالة واضحة علي التفاهم ، هذا إذا كانت الإجابة بأن الزوجين يستمتعان بسعادة زوجية .. ولكن الاتفاق في الرأي في الحالة الثانية فيعني أن الزوجين اتفقا علي ألا يتفقا .

وهناك اختبار نفسي يمكن القيام به للتأكد من مدي نجاح الزوجة في كسب قلب وعقل زوجها ، ولبيان الحالة النفسية لكل من الزوجين تجاه الآخر .. وهذا الاختبار عبارة عن مجموعة من الأسئلة يقوم بالإجابة عليها كل من الزوجين منفصلاً وتكون الإجابة بكلمة واحدة هي نعم أو لا ...

(١) هل تجد شريك حياتك متفاهماً ومتساهلاً كما كان في الماضي ؟
(٢) هل تري المستقبل مع شريك الحياة مشرقاً وجذاباً ؟
(٣) هل يوجد في شريك حياتك من المزايا أكثر مما فيه من العيوب ؟
(٤) هل بوسعك القول بأن شريك حياتك مازال يحبك مثلما كان من قبل؟
(٥) هل يمكن القول بأن الخلافات والنزاعات بينكما لم تكن يوماً خطيرة ؟
(٦) هل تلتمس لشريك حياتك الأعذار إذا خان حبك ؟
(٧) هل تعتبر شريك حياتك هو الشريك الأفضل المناسب حتي الآن ؟
(٨) هل تعتقد أن زواجكما سيدوم العمر كله ؟
(٩) هل تجد الراحة والطمأنينة بقرب شريك حياتك منك ؟
(١٠) هل أنت رقيقة مثلما كنت في بداية علاقتكما ؟
(١١) هل أنت ناجحة في تجنب الاحتكاكات دون بذل جهود كبيرة ؟
(١٢) هل حياتك الجنسية ناجحة كما كانت في بداية الزواج ؟
(١٣) هل تعتقد أن شريك حياتك لم يخنك أبداً ؟

والآن أعط علي كل إجابة بنعم نقطتين والإجابة بلا (صفراً) واجمعوا الدرجات ، فإذا كانت الدرجات تتراوح ما بين (٢٠-٢٦) فأنتم حقاً سعداء . وبالطبع يمكن أن تحكمي علي نفسك في هذه الحالة بأنك زوجة ناجحة فعلاً .

وإذا كنت قد حصلت علي ما بين (٢٠ - ٢٦) درجة وزوجك لم يحصل علي هذه الدرجات وحصل علي ما بين (١٤-٢٠ درجة) فأنت إنسانة متسامحة في أمور كثيرة وتنسين بسرعة فائقة ثورات الغضب ونزوات شريك حياتك ، وعليك بذل المزيد والمزيد من العناية بزوجك وبنفسك لتتحقق لكما السعادة المنشودة وتصلي إلي ما تصبو إليه نفسك في كسب قلب وعقل زوجك ، وتصبحي حقاً زوجة ناجحة في إسعاد زوجها .

الفصل الثانى

كيف تكسبين قلب وعقل زوجك

هل تحلمين بزواج ناجح .. يقف قوياً أمام العواصف الزوجية ، ولا تؤثر فيه دوامات الحياة .. ؟

هل تتمنين حياة زوجية عبارة عن شهر عسل دائم لا تنتهي أيامه ولا تفاجئه مشاكل الحياة ؟

هذا ممكن جداً إذا أحسن الزوجان ممارسة الجنس عن عشق وحب يصدران عن القلب والعقل معاً ، لا عن العاطفة فحسب . أنت بالطبع وكل زوجة بطبيعتها تبحث عن السعادة الزوجية ولن نستطيع الحصول علي تلك السعادة المنشودة إلا إذا عرفنا الأسباب الرئيسية وأسس السعادة الزوجية وسرنا علي دربها . ولنبدأ بالأسس التي يجب أن يقوم عليها الزواج الناجح ، وبالطبع يأتي في مقدمة تلك الأسس التوافق والانسجام . والأساس الثاني : أن يسلك الزوجان سلوكاً نفسياً حسناً ، الواحد نحو الآخر ، وأن يكون الهدف من الزواج هو السكن والفوز بالمودة والرحمة . والأساس الثالث : أن ينعما بحياة حسية متجانسة منسجمة (علاقة جنسية ممتعة) . والأساس الرابع : المشاركة في الحياة، فمن واجب الزوجة أن تشارك زوجها في مشاكله ومتاعبه ، يحدثها بمشاكله وتحدثه بمشاكلها ويشد كل منهما أزر الآخر ، وتدفع به إلي النجاح ، فليس هناك من عمل لا تستطيع الزوجة مساعدة زوجها فيه سواء بالرأي أو التشجيع ، كما أنه ليس هناك من مشكلة تتعرض لها المرأة إلا كان باستطاعة الزوج مساعدتها في حلها ... والحقيقة التي لا جدال فيها ولا مراء أن الرابطة الزوجية تقوي وتتوثق حين تجد الزوجة نفسها قادرة علي مساعدة زوجها في عمله ، ولو أتت بطريق غير مباشر ، وأنه باستطاعة الزوجة أيضاً عمل الكثير لتجنيب الحياة الزوجية الملل وبعث المرح فيها .

والواقع أن الانسجام الفكري والنفسي بين الزوجين هو القبلة والمصلي للسعادة الزوجية .. وهو السبيل الذي يجنبهما التباعد الفكري والروحي . كما أن الاستمتاع بحياة جنسية متوافقة يجعل الزواج ناجحاً دائماً وسعيداً.

هل السعادة الزوجية حقيقة أم أكذوبة كبري وخدعة إعلامية لا نجدها إلا في قصص الحب التي يكتبها الأدباء ونشاهدها في الأفلام السينمائية ؟

سؤال طرحته إحدي الفتيات علي صديقة لها متزوجة منذ عامين ؟ وكانت الإجابة غير متوقعة علي الإطلاق .. فقد بادرت تلك الصديقة مؤكدة لصديقتها أن الزواج أمر مؤلم وحقيقة صعبة يصطدم بها من جربها وعاش لحظاتها ، وأن كل ما يكتب ويقال عن السعادة الزوجية هو من قبيل الدعاية والاستهلاك النظري في قضايا العلاقات الزوجية ...

تلك كانت النظرة الواقعية لزوجة لم تعرف شيئاً عن فن السعادة الزوجية، وبالتالي أخفقت وفشلت فشلاً ذريعاً في الوصول إلي تلك السعادة أو تذوقها ، وبالتالي أصبحت لا تري في الزواج إلا واقعاً مؤلماً وحقيقة صعبة الاحتمال علي حد قولها ...

إنها لم تستطع أن تواجه العواصف التي تهب بين الحين والآخر علي الحياة الزوجية ، ونسيت هذه الزوجة وأمثالها أن السعادة الزوجية ليست حلماً صعب المنال ، وليست مواصفات ومقاييس يتم إتباعها ، أو جرعات كالدواء يتم تناولها فتتحقق السعادة ...

فالسعادة الزوجية فن يجب أن تتقنه كل زوجة وتؤمن بوجوده ، وتجتهد في سبيل إتقانه لتحقيق تلك السعادة المنشودة . وليس الزواج المرتبط بالحب سبباً في تحقيق السعادة الزوجية المنشودة ، فالحب وحده لا يكفي ... وليس الزواج التقليدي دائماً فاشلاً ، بل هناك حالات كثيرة تم فيها الزواج بالطرق التقليدية والتي ترفضها الفتاة العصرية حالياً ومع ذلك استطاعت الزوجة بحنكتها وحكمتها وحنانها ورجاحة عقلها أن تسعد زوجها وتكسب قلبه وعقله وتواجه كل العواصف الزوجية بشجاعة وثقة ، فالمشكلة ليست علي الإطلاق في طريقة

الزواج ، ولكنها في أسلوب التعامل بين الزوجين ، وتعتقد بعض الزوجات أن في إمكانهن تحقيق السعادة الزوجية لو تركن المشاكل التي تعترض حياتهن دون اتخاذ موقف والمرور علي الأمور وتخطيها بقصد تجنب التوتر واتخاذ الموقف السلبي لتجنب المشاكل ...

والحقيقة التي يجب الإشارة إليها أن هذا الأسلوب لم يحقق ما هو مرجو منه على الإطلاق ، بل حدث العكس تماماً ، وتسببت السلبية في زيادة الأمور توتراً وتزايدت المشاكل « لأن الزوج لن يجد سعادة علي الإطلاق مع زوجة لا تعيره أي اهتمام وتهرب من النقاش ومواجهة الواقع ويكون الشعور السائد تجاهها هو الإحساس بالنفور والضجر ، فالزوج تسعده دائماً الزوجة الطيبة الحنونة في غير مذلة « القوية في نفس الوقت دون سيطرة ، والحنونة العاطفية من غير سذاجة .

والزوجة الذكية التي تتقن فن إسعاد الزوج تعمل دائماً بمشورة أطباء النفس الذين أكدوا علي ضرورة عدم ترك مشكلة اليوم إلي الغد كي لا تزداد تفاقماً ، وتنهي الموقف في أسرع وقت ممكن دون أي آثار نفسية سلبية .

والزوجة الناجحة في حياتها الزوجية تكون حريصة كل الحرص علي عدم خصام زوجها لفترة طويلة مهما كانت المبررات ، لأن استمرار الخصام بين الزوجة وزوجها يزيد العناد من ناحية الزوج ، ويعقد الأمور بل ويقلل من فرص الصلح ويعيق سبل علاج أسباب الخلاف .

وأعرف مقدماً ما يدور بخلد كل زوجة وهي تقرأ تلك السطور .. وأقول نعم ... تحقيق السعادة الزوجية ليس مرهوناً بأحد الشريكين في الحياة الزوجية دون الآخر ... وأن تحقيق السعادة الزوجية هو حصيلة دور مشترك وتفاعل وتفاهم في كل شئون الحياة وأدوار وواجبات لابد أن يقوم بها كل من الزوج والزوجة على حد سواء ، وأخطاء لابد من تجنبها من كل طرف في سبيل حياة سعيدة هانئة ، ولكن الحقيقة التي لا جدال فيها ولا مراء ، أن السعادة الزوجية يقع العبء الأكبر لتحقيقها علي الزوجة لأنها الطرف الأقدر علي إضفاء السعادة علي جو الأسرة بما أوتيت من قدرات علي التحمل والصبر ، وبما تحمله من مشاعر رقيقة وإحساس بالعطف والحنان والحب ، فالمرأة بطبيعتها أكثر رقة من الرجل ، وهي القادرة

علي أن تكسب قلب زوجها بسهولة إذا عرفت كيف تتعامل معه وإذا نجحت في أن تراعي ما يجب وتفعله ، وتعرف ما يكره وتتجنبه ، فالرجال .. معظم الرجال (أطفال) إنها الحقيقة التي أكدها علماء النفس والاجتماع والتي تؤكد علي أن بداخل كل (رجل) طفلاً صغيراً يحتاج إلي التدليل والمداعبة ، ويأسره الحب والحنان ... وهو ما تستطيع الزوجة الذكية عمله بسهولة ... لذلك نؤكد علي أن مفتاح السعادة الزوجية في يد الزوجة التي تستطيع أن تبعث الطموح في نفس زوجها وتحمل عنه أعباء الأسرة ومشاكل الأولاد وتشاركه في مشاكله وتسعي جاهدة علي إرضائه دون خضوع أو مذلة .

فالزوج تسعده الزوجة المطيعة الحنونة المتمسكة بكرامتها وعزة نفسها .. الزوجة التي تعرف كيف تحب زوجها وكيف تمنحه الحب .. الزوجة القادرة فعلاً علي إسعاده .

هل أنت زوجة عاقلة !!

قد يعترض بعض الأزواج علي هذا العنوان قائلين هل هناك زوجة عاقلة ؟ كلهن ناقصات عقل ودين .. أقول إنني لم اكتب « الزوجة الكاملة العقل » كي تعترض ولكن أكتب عن الزوجة العاقلة وكثير من الزوجات عاقلات وصابرات ، يتحملن الكثير والكثير من أجل إسعاد أزواجهن والحفاظ علي أركان منزل الزوجية سليمة دون أن يصيبها خلل ، وأنا شخصياً أعرف نماذج كثيرة من الزوجات الفاضلات اللاتي ضحين بكل شيء في سبيل إسعاد أزواجهن .. وإحداهن ترملت عن سن لم يتجاوز العشرين من عمرها وآثرت أن تعيش بلا زوج من أجل تربية ثلاث بنات وتحملت كل الصعاب كي تؤدي رسالتها هذه ..

وهناك الزوجة التي وقفت مع زوجها وساعدته علي النجاح ودفعته إلي ذلك النجاح دفعاً ، وعندما زادت ثروته وثرائه تزوج بأخري في سن أولاده كنوع من أنواع « البرستيج » دون وجود تقصير من زوجته في واجباته الزوجية أو في مظهرها ! ! وكان رد فعلها الحفاظ علي الأسرة والأولاد ومواصلتها لتشجيع أبنائها علي التفوق والاجتهاد ، وأن ما فعله الوالد (حرية شخصية) أو تصرف يجب ألا

نحاسبه عليه وإن ظلمنا فالله هو الذي سيحاسبه ! ! وهكذا كانت كلماتها مع أولادها الذين يستعدون للتخرج من الجامعات ! ! والزوجة العاقلة هي القادرة علي التحكم في مشاعرها ، وتحكيم العقل وعدم الإندفاع ، فهي تستخدم مع زوجها العصبي سياسة التلميح دون التصريح عندما تعبر عن آرائها .. والتصريح دون التجريح حين تنتقد تصرفاته الخاطئة ، والتفكير المنطقي قبل الترجيح حين تتخذ قراراً أو تعطي رأياً ..

وهي القادرة علي كسب عقل وقلب زوجها بحكمتها ورجاحة عقلها ، فهي منصته جيداً لزوجها ، تنصت أكثر مما تتحدث وتحترم ذكاء زوجها وقدراته مهما كانت متواضعة ، وهو ما يسبب للزوج سعادة نفسية ما بعدها سعادة ، وتشعره برجولته وقدرته علي النجاح كقائد للأسرة .. وتبالغ في توقير زوجها أمام الغرباء والأقارب ، وتحترمه دائماً حتي بينها وبينه ، وهي بذلك تجبره هو الأخر علي إحترامها والإشادة بها دائماً .

وتبتسم دائماً في وجهه كلما التقت عيناها مع عينيه ، وإذا تحدثت معه نظرت إلي وجهه وفي عينيه لمعرفة تأثير كلماتها عليه ووقعها علي نفسه .

وتبذل قصاري جهدها للتعرف علي مهاراته الحسنة والإشادة بها وتشجيعه علي مواصلة القيام بها وتقدم النصح لزوجها بطريقة غير مباشرة وهي بالنسبة له الزوجة والأخت والأم والصديقة والعشيقة ، تشاركه في بعض هواياته ، وتحترم أسرار زوجها وهي تتجنب الأخطاء الصغيرة كي لا تقع في الأخطاء الكبيرة . ومما لا شك فيه أن مثل تلك الزوجة تكون قادرة كل المقدرة علي إسعاد زوجها وأسرتها ...

فكم تمني الأزواج أن تتمتع زوجاتهم بتلك الصفات وتلك الخصال التي تجعله سعيداً يشتاق للعودة إلي المنزل في أسرع وقت للاستمتاع بوقت لطيف وممتع مع زوجته الحبيبة وأسرته السعيدة .

تعتقد الكثيرات أن الحب وحده هو الوسيلة المثلي لكسب قلب الرجل ، ومعظم الزوجات يبذلن جهوداً مضنية لكسب قلب أزواجهن بالحب وحده ، ولكن لا يصلن إلي ما يردن ، ويتساءلن هل حقاً الحب وحده لا يكفي .. ؟

نقول نعم ، ولم تكن العبارة التي رددها الكثيرون عن أن الطريق إلي قلب الرجل لابد أن يمر بمعدته يقال علي سبيل الفكاهة أو المزاح ، بل إنها الحقيقة التي لا شك فيها . والطهو المتقن وسيلة فعالة للوصول إلي قلب الرجل ، وأسرع وسيلة عملية يمكن أن تعبر بها الزوجة عن حبها واهتمامها بزوجها هي إعداد وجبة طعام لذيذة يحبها ...

فالزوج يعتبر قيام زوجته بتجهيز الطعام الذي يعشقه ويحبه وهو في أثناء عمله خارج البيت وانتظارها له حتي يحضر لتتناوله معه دليل واضحاً علي مدي حبها له وتفكيرها فيه وهو غائب ، ويجد في ذلك متعة ليس بعدها متعة . والغريب أن الزوج لن يجد تلك المتعة نفسها لو أن زوجته أحضرت الطعام الذي يحبه جاهزاً ، بل إن استمتاعه يكون دائماً بعمل يد زوجته .

واختيار الزوجة لبعض الأطعمة المغذية والمفيدة والمقوية جنسياً مثل الأسماك البحرية وما شابهها تكون إشارة ذكية من جانب الزوجة لتشوقها واهتمامها بزوجها وحرصها علي حالته الصحية والجنسية معاً ...

وأثبت علماء النفس حقيقة غريبة بشأن مذاق الأطعمة ومدي تأثير الحب المتبادل ما بين الزوج والزوجة علي ذلك المذاق ، وأكدوا أن ما تعده الزوجة من طعام يحبه زوجها يدفعها ذلك لتذوقه مرات ومرات ثم تناولها معه لنفس النوعيات التي يحبها أدي إلى تحقيق التطابق النفسي ما بين هؤلاء الأزواج ، كما أثبتوا أن تناول الطعام في طبق واحد يعمل علي تقارب القلوب وتطابق العواطف والأفكار .

وتحضير وجبة شهية من الطعام الذي يحبه الزوج يعتبر لفتة مغرية توقظ اهتمام الزوج بزوجته وتثير مشاعره نحوها . وأكدت دراسة علمية قام بها العالم النفساني إبراهام ماسلو صاحب نظرية الدوافع الإنسانية أن إطعام الزوج هو أقوي سلاح شخصي خاص يمكن للزوجة الذكية من خلاله أن تجعل الرجل يرفع الراية البيضاء مستسلماً لها بكل حب وحنان لأنها استطاعت إمتاعه ودراسة شهواته

الغذائية ومعرفتها فتقدم له أطباق الطعام المفضلة لديه والتي تعرف تأثير كل منها علي حالته المزاجية والصحية والنفسية والجنسية .

ولكل رجل حاسة خاصة به لتذوق الطعام قد تختلف من زوج لآخر ، لذا وجب علي الزوجة أن تعرف أي الأطباق يفضل زوجها وأي ألوان الفاكهة تشتهيها نفسه ، وما مدي احتماله لكل وجبة غذائية وما مدي تأثيرها عليه .

وقد يحتاج هذا الأمر إلي وقت تستطيع خلاله أن تدرس الزوجة مزاج زوجها الشخصي في الطعام وميوله الخاصة وأهواءه المفضلة ، فقد يفضل بعض الأزواج أطعمة شعبية رخيصة ويجدون فيها السعادة أكثر من وليمة فاخرة ، وفي هذه الحالة أنت مضطرة لإجادة تجهيز هذا الطعام الشعبي الرخيص دون ملل أو تأفف ، لأنك ستقومين بتقديم الطبق المفضل لزوجك ، والذي سيكون الطريق لقلبه .. وكم تعالت ضحكات الزوجات حين سمعن إحدي المذيعات تقدم أحد الأطباق الشعبية المصرية المعروفة (البصارة) بقولها هذا الطبق سيجعل زوجك يتعلق بك تعلقاً شديداً ودائماً .. وفي المقابل رأيت بعض الأزواج يطلبون من زوجاتهم هذا الطبق بالذات ، لذا أنصح كل زوجة باختيار الأطباق التي يروق مذاقها لزوجها وتلك التي تشتهيها نفسه ، وثقي أن هذا الطعام سيكون طعماً لامتصاص قلب زوجك وكسبه معك إلي ما شاء الله .

كيف تكسبين قلب زوجك ؟

هل تعرفين كيف تكسبين قلب زوجك ؟

تختلف الإجابة علي ذلك السؤال من زوجة لأخري وتتباين الإجابات تبعاً لمفهوم كل زوجة عن الوسيلة التي يمكن من خلالها كسب قلب وعقل زوجها في آن واحد .... إلا أن هناك إجماعاً واتفاقاً علي شيء واحد ألا هو « الحب » ، إنه الوسيلة التي يمكن من خلالها للزوجة أن تكسب قلب زوجها .. والخلاف يكاد ينحصر في تعريف مفهوم ذلك الحب وكيف يمكن الحفاظ علي جذوته مشتعلة في القلوب .

فالحب بالنسبة لحواء هدف أساسي تسعي إلي تحقيقه طيلةحياتها ، ولكن المشكلة عند معظم الزوجات إنهن لا يدركن منه ما يكفيهن .. وكلما استزادوا منه

ازدادت حاجتهن إليه .. والمشكلة عند معظم الأزواج والزوجات علي حد سواء هي شعورهم بعد فترة زمنية من الزواج أن الحب الذي كانوا ينشدونه لم يعد ممكناً أن يتحقق وأنه بدون ذلك الحب ... لن تكون الحياة الزوجية سعيدة ، وهي اعتقادات تحتاج إلي إيضاح ... ونري أنه قد حان الوقت لكي يعرف كل زوج .. وكل زوجة الموقع الحقيقي للحب بين الدوافع الإنسانية الأساسية . لقد أثبت علماء النفس والاجتماع وعلي رأسهم العالم النفساني العالمي إبراهام ماسلو صاحب نظرية «الدوافع الإنسانية للحياة» إننا جميعاً مسيرون بخمسة دوافع في مقدمتها الحاجات الفسيولوجية ثم حاجات الأمن ثم حاجات الانتماء والحب ثم الحاجة إلي الاحترام وأخيراً الحاجة إلي تحقيق الذات . ولابد أن نلاحظ أن الحاجة إلي الانتماء والحب تحتل المرتبة الثالثة في القائمة وليست المرتبة الأولي كما يظن الكثير من الناس .. ولعلنا نحن بطبيعتنا الشرقية والرومانسية نعتقد بأن الشيء الوحيد الذي يجب أن يهتم به كل من الزوج والزوجة هو الحب ، والمزيد من الحب ، ولكن هذا الانطباع لن يراودنا إلا بعد إشباع حاجاتنا الفسيولوجية والأمنية .. فهل سيعيش الحب في ظروف اقتصادية قاسية ؟ وإلي متي يمكن أن تتحمل الزوجة ؟ ولعل الحقيقة التي ينكرها الكثير ون هي أننا ما زلنا لانعرف فعلاً ما هو الحب الحقيقي ... ولماذا يتشاجر الزوجان اللذان يربط الحب بينهما بمعدلات أكبر بكثير من أولئك الذين تزوجوا زواجاً تقليدياً بدون حب سابق (٧ إلي ١) أي سبعة أمثال والحقيقة أنه لو أدركت كل زوجة الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلي تخاصم الأزواج المحبين ووقوع المشاجرات الزوجية أمكنها فعلاً ألا تقع في ذلك الشرك . ولو عرفت كل زوجة ا لطريق الحقيقي لقلب زوجها تستطيع بكل تأكيد أن تكسب قلب زوجها ... بالحب وبغيره من الوسائل الأخري بالإضافة إلي الحب . ودعونا نتصارح ونضع النقاط علي الحروف دون كتابة النصائح والتعليمات المنطقية جداً من الناحية النظرية ، والتي يصعب علي كل زوجة القيام بها . دعونا ندخل في أعماق النفس البشرية ونكشف النقاب عن المختبيء الذي لا يظهر بوضوح إلا في صورة ردود أفعال تكون نتيجتها أن الزوجة تقول ... لماذا فعل ويفعل زوجي هذا رغم كل هذا الحب الكبير له .. ؟ وأحياناً يقول الزوج نفس العبارة ولكن بطريقة أخري ، إنني أحبها .. وأوفر لها كل متطلباتها .. لماذا لا تبادلني العطاء بعطاء ؟ إننا لو بحثنا جيداً في أسباب الإخفاق في العلاقات الزوجية رغم وجود الحب بين الزوجين لوجدنا أن السبب الحقيقي يكمن في فشل الزوجين في إدراك أهمية المحافظة علي

درجة معقولة من القناعة بتوازن علاقة الحب والعطاء بين الطرفين.. فكثير من الزوجات أو الأزواج علي حد سواء مقتنعون تماماً أن أفضل طريقة لكسب قلب الطرف الآخر هي أن نعطيه كل ما يستطيع وكلما أعطياه أكثر كانت محبته له أكثر .. والواقع أن هذه العبارة رغم منطقيتها إلا أنها تحتاج إلي بعد التقييد ، فإذا كانت تعني أنك ستشبعين حاجاتك ورغباتك فذالك شيء حسن لاغبار عليه ، ولكن إذا كان هذا يعني أنك ستصبحين المضحّي دوماً دون مقابل فلاشك في أن هذا الزواج بعد فترة سيكون مهدداً بالوقوع في هاوية خطيرة .. لذلك لابد أن تتعلم كل زوجة أولاً كيف تحب كي تكسب قلب زوجها ، وأري ويشاركني في هذا الرأى كثيرون ، أن أهم ما يسبب التوتر في العلاقة بين الازواج والزوجات المحبين هو وجود طرف في تلك العلاقة معطاء .. ومحبٍ وليس علي الاطلاق بدرجة الطرف الآخر .. وأن أفضل علاج هو أن يتعلم الزوجان كيف يكونان متوازنين في العطاء والحب لأن السبب الرئيسي لفشل أحد الطرفين في كسب قلب وعقل الطرف الآخر هو ا لإفراط في التضحية .. وثقي يا صديقتي أن عدم أكتراثك بإشباع رغباتك واحتياجاتك هو أمر سيء ليس بالنسبة لك فحسب وإنما بالنسبة لشريك حياتك وأطفالك أيضاً ...

والعلاقة العاطفية المتوازنة هامة جداً ، وطريقة مثلي لكسب قلب الزوج والحفاظ علي الحب لأن قيام أحد الطرفين بإسعاد الطرف الآخر دون مقابل يولد الشعور بالغيرة ، وبدلاً من أن يمنح كل منهما الآخر الحرية التي تعزز مشاعر الحب لديهما نراهما يعمدان إلي كبح تلك المشاعر الرائعة فيما بينهما وإخمادها بالغيرة . ونري رأي هؤلاء فى الحب وكيفية الحفاظ علي الحب يكاد ينحصر في أننا كلما أحببنا أكثر ... كان الحب لنا أكثر ... ونحن نتفق معهم شرط أن ينفذ ذلك بشكل مناسب ، لأننا نعلم أن ذلك الرأى ليس أكثر من (مثالية) ، سرعان ما يتبين لهؤلاء فساد رأيهم ... فنحن نقول أعط بقدر ما تأخذ ... ولكن إذا ما أعطت الزوجة بلا حساب انقلب حبها الكبير إلي انفعالات من جانب واحد بين المعطي والآخذ ...

وأري أن أي علاقة حب بين زوجين غير متوازنة يكون فيها أحد الطرفين معطاءً والآخر آخذاً ستفشل في النهاية لكونها علاقة غير سليمة .

لذا أري أنه بالنسبة لكل زوجة يجب عليها أن تبني زواجها لا علي التضحية في سبيل الطرف الآخر ، وإنما على التضحية المتبادلة بينها وبين

زوجها، وهذه هي الطريقة المدروسة والصحيحة والبعيدة عن الأنانية والخالية من الإثم والعدوان علي الحرية الشخصية ، وهي الوسيلة التي يمكنك بها أن تكسبي قلب وعقل زوجك ، والتوازن في العطاء نقصد به ما يترتب علي أحد الطرفين إعطاؤه وبين ما يتوقعه الطرف الآخر ، والمهم ليس هو الكمية التي تعطيها الزوجة لشريكها ، وإنما المهم هو مقدار تقييمك للشيء الذي تحصلين عليه منه ، وهل كان يوازي عطاءك أم لا ....

كونى جميلة الجميلات

هل تشعرين بحاجتك إلي إضفاء البهجة والسعادة لحياتك الزوجية وأن زوجك لم يعد يلقي إليك بكلمات الغزل والحب التي كان يتقنها في أيام زواجك الأولي ....؟

هل لاحظت أن زوجك أصبح لا يفرق ما بين الفستان الذي كنت ترتدينه بالأمس والذي ترتدينه اليوم ؟

بالطبع فأنت وكل زوجة تريدين أن تنعمي بحياة زوجية هادئة مطمئنة ترفرفين فيها بجناحي السعادة والحب علي قلب وعقل زوجك ...

وقبل أن تبحثي عن السبب وتذهبي بعيداً هل تأملت نفسك جيداً .. وهل أنت مازلت كما عرفك زوجك أيام الخطوبة وفي أيام الزواج الأولي ؟

هل مازلت حريصة علي الاهتمام بمظهرك وجمالك أمامه كما كنت تفعلين في الماضي .. لاتقولي المشاغل والمسئوليات وماإلي ذلك ولا تعتقدي أنك أنت الزوجة الوحيدة التي وقعت في ذلك الخطأ ... بل إن كثيراً من الزوجات ، حين يشعرن أن حياتهن الزوجية مستقرة بلا مشاكل ولا متاعب يبدأن فقدان الاهتمام بمظهرهن وجمالهن وهن لا يدرين بأنهن قد بدأن فعلاً في فقدان أزواجهن بالتدريج ! !

فالزوج بطبعه يود دائماً أن يشعر بأن زوجته مهتمة بجمالها وبمظهرها من أجله ، وفي نفس الوقت تهتم به وتدلله وتعجب به كما كانت قبل الزواج وفي أيام الزواج الأولي ، بل وينتظر منها المزيد كلما مرت سنوات الزواج ، ويود كل زوج

من أعماقه أن تحتفظ زوجته طوال حياته بصورتها التي سحرته بحسنها والتي جعلته يحبها ويتزوجها ، بل معظم الزوجات الشرقيات بعد الزواج يهملن العناية بأنفسهن وبمظهرن وجمالهن ، والنتيجة فقدان الرشاقة والجمال ، والزوجة التي تزوجت عن عمر يناهز العشرين ووزن يقترب من الخمسين كيلو جراماً نراها بعد ثلاثة سنوات ووزنها يتجاوز السبعين كيلو جراماً بكثير .

واعلمي أن الجمال الطبيعي هو الجمال الدائم ، ولا تلجئي للجمال المزيف باستخدام مستحضرات التجميل الصناعية التي تسبب ضرراً بالغاً لصحتك وبشرتك . وقد تعطي تلك المستحضرات جمالاً وبريقاً إلي حين ، ولكن بعد ذلك يحدث ما لا يحمد عقباه من مشاكل ، أبسطها التهابات الجلد مروراً بالتجاعيد المبكرة لبشرة الوجه ... وثقي أنه لا توجد زوجة جميلة وأخري قبيحة ، ولكن توجد زوجة لا تعرف كيف تظهر جمالها ، وأخري تهتم بجمالها وتظهره لزوجها في الوقت المناسب . فلكل زوجة وجه تتناسب معه علي سبيل المثال تسريحة شعر معينة وألوان معينة من الثياب .

فكوني تلك الزوجة الذكية التي تحسن تجميل نفسها لزوجها ، واختيار ما يناسبها من ثياب تظهر محاسن الوجه والجسد ، ومما يزيد الزوجة جمالاً في عيون زوجها خفة دمها وروحها وروعة ذوقها والابتسامة الجميلة الرقيقة التي توقظه بها وهو ونائم ، وتطعمه بهاوهو جائع ، وتستقبله بها وهو قادم من عمله . وثقي أن سعادة زوجك تتماشي مع جمالك ورونقك جنباً إلي جنب حتي أن نجاح العلاقة الجنسية ذاتها يعتمد في المقام الأول علي جمال ورونق الزوجة وقدرتها علي جذب زوجها تجاهها كي يمارس معها الجنس ويستمتع به ، وليس مجرد عملية بيولوجية لتفريغ طاقة لديه .

وكي تكوني جميلة الجميلات لا يجب أن يقف الجمال عند حدود اهتمامك بنفسك ومظهرك فقط بل يمتد إلي كل شيء حولك ، بأن تضيفي الجمال والذوق علي الأشياء التي تستخدمينها والتي حولك وأن تضيفي الجمال لتصرفاتك وعلاقاتك الاجتماعية ، وهو ما دفع الكثيرين إلي الحذر من الجمال الشكلي والمظهري إلي القول بأن الجمال الحقيقي هو جمال الروح .. فما بالك عزيزتي الزوجة لو اجتماع فيك جمال الشكل مع جمال الروح ، حقاً ستصبحين عندها جميلة الجميلات القادرة علي كسب قلب وعقل زوجها ...

الحياة الزوجية السعيدة ركسب قلب الزوج يعتمد علي ثلاث وسائل أساسية : الاستمتاع الجنسي والتوافق الوجداني في المشاعر والأماني والطموحات ، والحب... وإذا ما توافرت تلك المعطيات مجتمعة تصبح الحياة الزوجية سعيدة وموفقة إلي أبعد الحدود .

والاستمتاع بالجنس ليس مسألة هامشية في حياة الزوج والزوجة ، بل قد تكون لدي البعض من أهم المسائل في الحياة الزوجية ، ولا يجوز إطلاقاً إهمالها أو تركها لتتحكم فيها نصائح الجدات والأجداد أو نصائح الأصدقاء والصديقات ، ولابد أن تكون الزوجة علي قدر من الثقافة الجنسية يمكنها من ممارسة الجنس مع زوجها وإسعاده والاستمتاع معه بتلك الممارسة .

وممارسة الجنس عملية إنسانية تدخل فيها كل المؤثرات العقلية والنفسية والعاطفية ، وأي إهمال لجانب سيؤدي إلي البرود علي الأقل من جانب الزوجة . وليس هناك ما هو أشد إيلاماً للنفس من زوج ملتهب العاطفة متزوج من زوجة باردة غير مستجيبة لعاطفته .

وقد ساهم عدم معرفة الزوجة للأسلوب الصحيح للممارسة الجنسية إلي زيادة حوادث الإنهيار النفسي التي لا حصر لها ...

والبرود الجنسي الذي نعنيه الآن هو عدم قدرة الزوجة علي تحقيق الاستجابة الجنسية الكاملة لزوجها .

والجنس بالنسبة للمرأة في كل مظاهره أكثر تعقيداً منه بالنسبة للرجل ، لأن طبيعة المرأة الجنسية تتغير تغيراً كبيراً أحياناً من يوم لآخر بصورة يصعب تفسيرها .

والتكافؤ الجنسي ما بين الزوجة والزوج يعتمد علي العوامل النفسية أكثر بكثير مما يعتمد علي العوامل الجسمانية ، فالعقل عند الزوجة يقوم بدور كبير في تنظيم الحياة الجنسية ، ويجب علي الزوجة أن تكون في حالة عقلية وعاطفية لائقة ، كي تستجيب للمهيجات الجنسية ويعني ذلك أيضاً أنه لابد أن تتلقي الزوجة

درجة معينة من الحب والوداد والتأدب في المعاملة والتقدير المتبادل والحنان والإخلاص ، فهذه الأمور ثبتت فاعليتها في تنبيه الاستجابة الجنسية أكثر من الأعمال المادية الأخري ، وهذا لا يعني بالطبع الاقلال من شأن المداعبة الجنسية التمهيدية التي تكون ضرورية في الغالب لتهيئة الزوجة للحالة الجسمانية المطلوبة ومن الطبيعي أن الزوجة لن تستطيع أن تمارس الجنس مع زوجها بنجاح إلا إذا كانت على علم ودراية بما يميل إليه وبما ينفر منه جنسياً .

وممارسة الجنس بنجاح يتقاسم الزوجان مسئولية الاستمتاع بها ، يلتقيان روحاً وجسداً ويؤلفان جسماً واحداً وروحاً واحدة .

والزوجة ليست أداة أو ماكينة سلبية مستسلمة لما يريد زوجها ويشتهي ، والاستمتاع الجنسي لا يحدث إطلاقاً إلا إذا تساوي الزوجان وساهما في بلوغ اللذة والاستمتاع بالمشاركة وبالتساوي .

وكي يسعد زوجك جنسياً فلابد أن تعدي نفسك للممارسة الجنسية جسدياً ونفسياً قبل اللقاء فلا توجد أي شائبة تشوبك أو تعمل علي تنفير زوجك منك وهو ما يتطلب منك ضرورة العناية بنظافة الجسد واستئصال الشعر من الأماكن الحساسة والاهتمام بالفم والأسنان ، واحرصي علي تجديد مظهرك باستمرار سواء بما ترتدينه من أزياء أو بتطوير ما تستخدمينه من وسائل التجميل والعطور ..

والزوجة تستطيع أن تشارك في حركات الجماع بأن تدفع بحوضها إلي الأمام وترجعه إلي الخلف بسرعة تزيد من الاحتكاك مع مراعاة ألا ينزلق عضو الزوج خارج المهبل ، فالجماع المتبادل يمتع الرجل بدرجة أكبر وأشد من الجماع الخالي من أي مشاركة حسية من الزوجة وفي الممارسة الجنسية الصحيحة تتبادل أعضاء الزوج والزوجة تقديم وسائل التهيج بالاحتكاك المتبادل والخروج والدخول التي يمتاز بها الرجل ، وبجانب ذلك يحدث الاحتكاك تهيجاً كبيراً للبظر ، فهذا العضو الحساس قابل للتهيج بدرجة عظيمة وهو ينزلق إلي أسفل حين يتهيج ويبدو وكأنه يعانق قضيب الرجل ويضغط عليه .

ومشاركة الزوجة الحقيقية تجعل للجنس طعماً آخر ، والدليل علي ذلك بالنسبة للأزواج أن الزوج العادي ذا القوة (الجنسية) المتوسطة العادية قد يؤدي واجباته الزوجية بانتظام دون مشاركة حقيقية وفعلية من زوجته تكون النتيجة أنه يرضي نفسه ويشبع نهمه الجنسي بدنياً فقط لاغير .. وقد يتوهم أنه قد أرضي

زوجته والحقيقة أنه أرضى نفسه فقط، وعندما يثبت له أنه لم ينجح في إرضاء رغباتها وأنها دائماً في حالة امتناع عن ممارسة الجنس وتحت الضغط تمارسه دون مشاركة حقيقية .. يغضب ذلك الزوج ويتهم زوجته بالبرود ثم يمضي في الابتعاد عنها ... وكذلك الحال بالنسبة للزوجة ...

ولكن من المتعارف عليه في مجتمعنا الشرقي إتهام ا لزوجات بالبرود الجنسي ووصل هذا الاتهام طبقاً للعديد من الأحصائيات من ٢٠ إلي ٨٠ ٪ طبقاً للشرائح المختلفة التي شملها استفتاء الرأي وهو اتهام قد لا يكون صحيحاً علي الإطلاق .

ودليل آخر علي أهمية الثقافة الجنسية وأثرها علي السعادة الزوجية ، أن بعض الأزواج تزوجوا من زوجات ذوات قوة جنسية قوية ، والزوجة لديها الانفعال والرغبة والميل الجنسي .. إلا أن هؤلاء الأزواج مارسوا الجنسي بانتظام واحد لا يتغير ولا يتبدل ولا يتنوع والنتيجة إصابة هؤلاء الزوجات (بالتخمة الحسية) والملل الجنسي وبالتالي زهدن فيه وأصبح بالنسبة لهن روتينا عقيماً غير ممتع علي الإطلاق .

والعجيب أن بعض الأزواج في مجتمعنا الشرقي بدلاً من بحثهم عن السبب وإصلاحه لم يجدوا سوي استبدال زوجة أخري بزوجته ويحدث مع الثانية ما حدث مع الأولي . ومن هنا أدعو كل زوجة أن تجعل زوجها يشاركها في قراءة تلك السطور لابد أن يعرف الزوج العادي ذو القوة الجنسية المتوسطة أن أحاسيس زوجته الحسية تنمو وتبلغ ذروتها حتي تصبح إيقاعاً كنغمات الموسيقي وعليه بالمداعبة والملاطفة والإثارة لأن إيقاع المرأة الحسي والجنسي أبطأ من الرجل ، وأن من مهمات الزوج وواجباته أن يثير أحاسيس زوجته الجنسية بالهمسات واللفتات الرقيقة الناعمة والحب المتواصل ..

ومن الأمور التي يتعجب لها البعض فشل كثير من نماذج المحبين في حياتهم الزوجية ، ولكن الأغرب هو ما أثبتته الأبحاث العلمية التي قام بها أساتذة علم النفس والاجتماع والتي أجمعت علي أن النفور الجنسي هو السبب الرئيسى لفشل معظم الزيجات التي بنيت علي الحب .. والسبب هو نقص الثقافة الجنسية عند كلا الزوجين ، وهذا النفور لا يأتي فجأة أو بدون أسباب حقيقية وجوهرية ، ولا سبيل لعلاج النفور الجنسي سوي العاطفة القوية السامية المستعدة للتضحية

لإسعاد الطرف الآخر والعمل المتواصل لتقوية الجانبية الجنسية بين الزوجين . ولممارسة الجنس بالطريقة الصحيحة لابد أن تعرف الزوجة جيداً أن الطقوس الجنسية بين الزوجين تشمل جميع أنواع التلامس الحسي (والجنسي) ما بين الزوج والزوجة من مداعبة إلي أن يصلا إلي مرحلة الاتحاد الجنسي بإدخال القضيب أو عضو الذكر في المهبل ...

ويبلغ ذلك الاتحاد أعلي درجات اللذة عند وضع بذور الحياة .. وينتهي بعد ذلك الاتحاد بإخراج العضو من المهبل ... وتبدأ فترة ما بعد النشوة ، وهذه الفترة هامة جداً ولابد أن يعبر كل طرف للطرف الآخر عن مشاعره ودرجة الاستمتاع ولكن في معظم الأحوال يدير الزوج أو الزوجة ظهره للآخر عقب إنتهاء المأمورية...

والتمهيد للممارسة هام جداً لإثارة الحواس النفسية ويبدأ باللفتات الجميلة ثم الملاعبة الحسية ثم القبلة الشهوانية ثم الملامسة الجنسية . والقبلة أهم بوادر المشاركة ولا يجوز الاستغناء عنها ، ومن الضروري لكل من الزوجين إتقان فن الملاعبة والمداعبة ليستطيعا الاستمتاع الحسي بالممارسة الجنسية . والاتصال الجنسي السريع الخاطف مكروه والأفضل عدم إتمامه والزوج الذي يهمل ملاعبة زوجته لن يستطيع الاستمتاع معها جنسياً وهذه الحقيقة التي يجب أن يعرفها الأزواج . واللمس الرقيق للأعضاء الحسية نوع هام من أنواع المداعبة المهيجة ، وكلما كان رقيقاً ولطيفاً وبأطراف الأنامل كلما كان له أثر أكبر ولذة أعظم خاصة عندما يري كل من الزوجين ما ينشأ عن الملامسة من بهجة ولذة مضاعفة .

وإثارة الأعضاء الخارجية تعطي الشعور بالسعادة والحب وخاصة بالنسبة للزوجة . ولابد للزوج من إثارة الأعضاء الخارجية للزوجة قبل الجماع ، وأن تبدأ تلك الإثارة بعد المداعبة والتقبيل بإثارة الثديين والحلمتين بلطف ورقة وخاصة الحلمتين حين يلامسهما اللسان أو الأصبع .. وتحدث تلك اللمسات نشوة مضاعفة وتجعل الزوجين متهيجين فعلاً ...

ويحدث نتيجة لذلك بروز الحلمتين إلي الأمام وانتصابهما .

والزوجات تسر بصفة عامة إذا نالت نهودهن إعجاب أزواجهن ، وقد توحي الزوجة لزوجها إيحاءاً صريحاً للمس نهديها ودلكهما ، والواقع أن الزوج في حالات كثيرة يتهيج من تلك الملامسة أكثر من زوجته .

وبعد تكرار الاحتضان ومداعبة النهدين يفضل القيام بتدليك خفيف لبطن الزوجة ومنطقة الحوض والعانة والجزأين الغائرين من الفخذين وذلك بطريقة ناعمة بأصابع اليدين والمرور السريع والخفيف علي الأعضاء الجنسية وهذا اللمس والدلك الخفيف يفتحان فخذي الزوجة بطريقة لا شعورية فتغدو أعضاؤها أيسر منالاً. ومن شأن الملامسات الحسية للزوجة هياج أعضائها الجنسية ويظهر ذلك بوضوح بانتفاخ وبروز تلك الأعضاء حيث يتفتح الشفران الخارجيان ويتباعدان وينكشف البظر والشفران الصغيران ، وتبدأ الغدد بإفرازها الخاص اللزج لترطب الفرج وتهيؤه لاستقبال العضو .

وهكذا لا يجد الزوج أي صعوبة في تهييج الفرج ومداعبته إلي أن يتم الإيلاج وهو دخول عضو الذكر في مهبل الأنثي .

ويعتبر البظر هو أشد الأعضاء الجنسية حساسية لدي الزوجة ، وهو مركز المداعبات الزوجية وهو العضو البارز الوحيد في وسط المهبل أثناء التهيج الجنسي للزوجة نتيجة تضخمه لتوارد الدم إليه وانفتاح الجلد الأمامي عنه . وملامسة البظر يثير لذة الزوجة ويسعدها ويشعل شهوتها فتزداد بالتالي شهوة الزوج نتيجة إنفعال زوجته معه وشعوره بسرورها واستمتاعها بلمساته .

وأكثر ما يسعد الزوجة هو طول فترة مداعبة البظر وتهييجه مع ما يقارنه من الأعضاء (الشفران الصغيران الداخليان – فتحة المهبل) وأن يصاحب ذلك القبلات والكلمات الغرامية الرقيقة حيث تكون النتيجة التهاب شعور الزوجة وتصبح في عالم آخر من المتعة ، وكلما استمرت هذه المداعبات كلما ازدادت المتعة إلى أن يتم الإيلاج وبذلك تبلغ الملاعبة نهايتها ويحدث الجماع .

وإذا حدث ذلك لن يشكو زوج مطلقاً من برود زوجته . ولكن إهمال المداعبة والملاطفة واللمسات الحسية واقتصار العلاقة الجنسية علي الإيلاج فقط هو السبب الرئيسي للمشاكل الجنسية التي تعصف بالسعادة الزوجية فالإيلاج هو أخر المراحل في العلاقة الجنسية وليس أولها كما يظن البعض ... والأمر لا يتوقف علي الزوج وحده .. ولكن يتوقف أيضاً علي الزوجة وكيفية معرفتها بالطريقة الصحيحة لامتاع زوجها جنسياً .

إمتاع الزوج جنسياً وإشباعه نفسياً من أهم وسائل إدخال السرور والبهجة إلي نفسه ويساعد علي إيجاد رابطة قوية جداً بين الزوج وزوجته ويؤكد علي مشاعر الحب والعطاء والتواصل النفسي بين الزوج وزوجته ويؤكد علي مشاعر الحب والعطاء والتواصل النفسي بينهما .. وهو دليل واضح علي نجاح الزوجة في حياتها الجنسية مع زوجها .. وهذا النجاح يأتي غالباً مع أول ليلة وأحياناً يأتي بعد ذلك بقليل ... وأكثر المواقف التي تشعر الرجل بالسعادة والرجولة هي إمتاعه جنسياً . ولكن كيف يمكن للفتاة أن تقوم بهذا بنجاح في مجتمعنا الشرقي الذي يفرض قيوداً ومحاذير علي الفتاة إن إقتربت من بعيد وقامت بالاستماع إلي مجرد حديث عن العلاقات الجنسية ... ؟ لقد جري العرف علي أن تلك النوعية من الأحاديث قاصرة فقط علي المتزوجين .. وكأنه ليس حقاً للفتاة وهي مقبلة علي الزواج ! ! وتناسي هؤلاء إنه لا حياء في العلم .. ، ولا حياء في الدين ..، وأن أحد الأسباب الرئيسية لفشل الزوجات في حياتهن الزوجية يرجع إلي الجهل بالثقافة الجنسية ، وهو ليس مسألة هامشية في حياة الزوجات علي الإطلاق ولا يجوز إهمالها إطلاقاً أو تركها لتتحكم فيها نصائح الأهل والأصدقاء .... فالثقافة الجنسية لابد من تدريسها في إطار المناهج التعليمية للبالغين .. ولابد أن يعرف كل من الزوجين أن ممارسة الجنس عملية إنسانية تدخل فيها كل المؤثرات العقلية والنفسية والعاطفية وأن أي إهمال لجانب منها يؤدي إلي عدم التوافق الجنسي الذي يؤدي لعدم التوافق النفسي في معظم الأحيان ، ولابد من تلبية نداء الاستمتاع بالجنس طالما أنه لا يوجد موانع . عليك أيتها الزوجة أن تلبي نداء زوجك إذا دعاك للاستمتاع بالجنس وإذا كان هناك ما يمنع إتمام ذلك اللقاء بنجاح فلابد أن تصارحيه بالسبب وكوني عند حسن ظنه بك ، أجيبي مطلبه الجنسي علي قدر استطاعتك ، وليكن أمام عينيك دائماً الحديث الشريف الذي رواه الترمذي ... قال رسول الله صلي الله عليه وسلم « إذا دعا الرجل امرأته إلي فراشه فأبت أن تجيء ، فبات غضباناً عليها ، لعنتها الملائكة حتي تصبح » . صدق رسول الله صلي الله عليه وسلم .

وقبل أن تتعرفي علي الطريقة المثلي لامتاع الزوج جنسياً والفوز معه

بسعادة وراحة نفسية لابد أن تتعرفي أولاً عى آداب الجماع ومباشرة الجنس في إطار الشريعة الإسلامية . فالإسلام أهتم بالراحة الجنسية للزوجين ، والرسول الكريم صلي الله عليه وسلم نصح المسلمين بنصائح غالية تضمن السعادة والهناء في الدارين الدنيا والآخرة ..

إذكري اسم الله عند بدء اللقاء وذكري زوجك بذلك مصداقاً لقول رسول الله صلي الله عليه وسلم « لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتي أهله قال : بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، وجنب الشيطان ما رزقتنا ، فإنه إن يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره الشيطان أبداً . أخرجه الخمسة ...

وليكن ما يحدث بينكما في الفراش سراً لا ينبغي لأحد الإطلاع عليه إطلاقاً لأن الحديث عن الجماع منهي عنه لأنه خروج عن أدب الحديث وكشف لأمور أراد الله لها الستر ، وتذكري جيداً ذلك الحديث الشريف لرسول الله صلي الله عليه وسلم الذي رواه أحمد وأبو داوود عن أبي هريرة رضى الله عنه قال : صلي بنا رسول الله صلي الله عليه وسلم ثم قال مجالسكم .. وسأل الرجال : هل منكم الرجل إذا أتي أهله أغلق بابه وأرخي ستره ثم يخرج فيحدث الناس فيقول : فعلت بأهلي كذا .. وفعلت بأهلي كذا ، فسكتوا ، ثم أقبل علي النساء فقال : هل منكن من تحدث؟ فجاءت فتاة كعاب فقال : أي والله ، انهم ليتحدثون ، وإنهن ليتحدثن فقال النبي : إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانة لقي أحدهما صاحبه فقضي حاجته منها والناس ينظرون إليه . وتأكد أن المغازلة المسبقة ضرورية وهامة جداً قبل ممارسة الجنس مع الزوج ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم « إذا جامع أحدكم أهله فلا يأتين كما يأتي الطير ، ليمكث وليلبث » ...

وفي حديث آخر : قوله صلي الله عليه وسلم « من الجفاء مواقعة الرجل أهله قبل المداعبة » ..

وأكثر أنواع المداعبة هي التقبيل والهمس الرقيق وغمز الثديين وغيرها من مناطق الإثارة الجنسية . ودلال الزوجة علي زوجها فن جميل ورشيق حين تتقنه لأنه يثير في الزوج التلهف ويضرم نار الشوق ولكن إذا ما تحول الدلال إلي تمنع كانت إثارة عكسية تماماً لذلك ننصح الزوجة التي لا تتقن هذا الفن أن لا تستعمله إطلاقاً . والدلال المطلوب فن لطيف يشمل تعاقب التقدم والتراجع والجذب والدفع والرقة في التدرج من حركة إلى حركة ، وما أجمل التراجع من جانب المرأة إذا

أعقبه تقدم جديد وجاذبية أكبر تثير التلهف والتشوق وأكثر ما يمتع الرجل أن تكون زوجته مشاركة له في المداعبة والمغازلة والإيحاء الذي يمهد للقاء الجنسي .

فكوني دائماً مغازلة ومداعبة نشيطة وليس مجرد مستسلمة للمداعبة والمغازلة ، وتستطيعين القيام بذلك دون إستحياء ودون أن تفقدي شيئاً من كرامتك أو عذوبتك ا لخاصة . فالمشاركة الإيجابية من جانب الزوجة في المداعبة والمغازلة كفيل بالإسراع في إمتاع الزوج وإثارة الشهوة والرغبة لديه وإنعاشه وتجديد المشاعر الحسية لديه وتبادل الإعجاب ، ولا شك أن الإيحاء وتبادل كلمات الحب الرقيقة والمشاعر النبيلة أثناء التمهيد للعلاقة الجنسية يجعل من ممارسة الجنس عملية إنسانية تقوي من الروابط العاطفية والإنسانية بين الزوجين .. وليس مجرد رغبة تستغرق بعض الوقت ثم تزول .. والإسلام يطلق علي العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته اسم المباشرة أو الجماع ... وبقدر ما يكون لديك من ثقافة وعلم مأخوذ من مراجع علمية وكتابات محترمة .. بقدر ما يكون لديك المقدرة علي معرفة ممارسة الجنس بنجاح وهو ما سنحاول إيضاحه بشكل موجز وكاف ..

فالتمهيد للجماع هو الدافع الأول للبدء في الممارسة يلي التمهيد الملاعبة الحسية والقبل الشهوانية ثم الملامسة الجنسية كمرحلة أخيرة . والقبلة الشهوانية هي تلك القبلة العارمة التي تروي الظمأ الحسي والتي تبدأ بدلك الشفاة دلكاً خفيفاً بفم مصموم وبلمسات خفيفة رقيقة لا تكاد تثبت ومن ثم تتحول إلي الشدة شيئاً فشيئاً إلي أن تصل إلي أقوي ألوان الشدة والتلاحم ويدخل اللسان في فم المحبوب إدخالاً عميقاً مداعباً كأنه يستكشف أغوار فم الحبيب ولا شك أن الإستمتاع بالتقبيل يختلف بين الأشخاص ولا يتوقف علي مجرد إدخال اللسان أعمق إدخال أثناء التقبيل .. بل أن الرغبات المتبادلة والراحة النفسية لطريقة التقبيل تكون هي الفيصل وتلعب دوراً هاماً أكثر من الاكتفاء بطريقة واحدة ومحددة ...

وفي القبلة تمتزج ثلاث حواس هي اللمس والذوق والشم ولعل أهمها في الإثارة هي حاسة الشم التي تعتمد علي الروائح الشخصية التي تنبعث من الجلد وحول الفم ومن داخل الفم والنفس ومن هنا كانت الأهمية القصوي لاستخدام العطور المحببة والمثيرة جنسياً واستخدام معطرات روائح الفم بكميات كافية قبل اللقاء الجنسي مباشرة .

وهناك عاملٌ هامٌ فى القبلة وهو استعمال الأسنان التي تساعد علي تنشيط

القبلة الحارة ، والزوج والزوجة علي حد سواء يشعران بلذة عظيمة كلماغصت أسنان المحب محبوبه بشرط أن تكون العضة رقيقة وناعمة ودون أن تكون حادة ومؤلمة ، وكلما تحمس دور الملاعبة والإثارة ، كلما كثرت العضات وتقاربت ...

ولا تكفي الملاعبة بالقبلة بالفم ، بل تتدرج إلي مواضع مثيرة أخري مثل العنق والصدر ، واللذة تزداد إذا كانت القبلة متبادلة مأخوذة ومعطاة في نفس الوقت . ويخطيء كثير من الزوجات إذا اعتقدن أن الإثارة والتهيج الجنسي مأمورية قاصرة علي الزوج وحده وأنه من غير الضروري مداعبة الزوجة لعضو زوجها ... لأن اندفاع الزوجة بعد مداعبتها وإثارتها إلي مداعبة أعضائه ولمسها ودلكها تجعل الرجل في أوج حالات التهيج .. وأشد ما يسعد الزوج ويمتعه أثناء الممارسة الجنسية هو مشاركة الزوجة في الإثارة وذلك بإمساك القضيب من أعلاه وإحاطته بكفها وأناملها وتدليك طرفه الأعلي دلكاً دائرياً مع الحرص علي عدم تهيج الزوج تهيجاً كبيراً لئلاً يحدث القذف قبل إتمام الجماع .

والجماع هو الهدف الذي تصل إليه العلاقات الحسية بين الزوج والزوجة إلي منتهاها ، وفيه يتم الاستمتاع المتزايد باللقاء الجنسي الذي يجب أن يتقاسمه الزوجان في الحصول علي تلك المتعة تقاسماً متساوياً ثم يلتقيان روحاً وجسداً ويؤلفان فيه جسماً واحداً وروحاً واحدة .

إن للزوجة دوراً مساوياً لدور الرجل في اللقاء الجنسي ، وليست أداة مستسلمة لما يريد زوجها ويشتهي ، فالإمتاع الجنسي لا يحدث متكاملاً علي الإطلاق إلا إذا ساهمت فيه الزوجة مساهمة إيجابية ومتساوية مع زوجها وساهمت معه في بلوغ اللذة والاستمتاع بالمشاركة والتساوي . ويبدأ الإيلاج بإدخال قضيب الزوج في مهبل الزوجة وينتهي بالقذف داخل المهبل مع ما يصاحب ذلك من بلوغ ذروة اللذة والاستمتاع من كلا الطرفين في وقت واحد ومشاركة الزوجة بالتحرك وزيادة التهيج يجعل الزوج يشعر بلذات عديدة . وأشد المهيجات التي يمكن أن تحدث تكون بسبب الضغط والاحتكاك بين القضيب والمهبل ويزداد هذا الاحتكاك حين تتضخم أعضاء الزوجة التناسلية (المهبل) وتنتصب لتحتضن قضيب الزوج وتعصره عصراً . كما أن هناك متعة أخري تعطيها الزوجة لزوجها أثناء الممارسة الجنسية ويحدثها انقباض عضلات قاعدة الحوض وانقباض العضلات المهبلية الرافعة وهذا الانقباض إرادي شعوري تحدثه

المرأة لتزيد من متعتها ومتعة زوجها فاحرصي علي هذا الانقباض الإرادي دائماً . والزوجة الشرقية تستحي من أن تندفع من لمس أعضاء زوجها التناسلية أو الإتيان بأي حركة من شأنها إثارته خوفاً من أشياء كثيرة.. أولها كيف تعلمت ذلك ؟ وشكوك لا حصر لها تنأي الزوجة عنها وتنتظر أوامر زوجها وطلباته في ذلك الشأن . لذلك لابد للزوج أن يدرب زوجته علي أصول العلاقات الجنسية وأن يجعلها لا تستحي من الإندفاع بسرعة وبحركة لا شعورية إلي مداعبة أعضائه ولمسها واحتضانها ... والقيام بإمساك قضيبه واحتضانه ودلكه بشتي الوسائل دونما حرج ...

وأفضل طريقة لإثارة الزوج أن تمسك الزوجة بقضيب زوجها من أعلاه وتحيطه بكفها وأناملها ثم تدلك طرفه الأعلي دلكاً دائرياً بعد أن تضع قليلاً من الإفرازات الهلامية كي لا يحدث ألماً أو إلتهاباً بدلاً من الإحساس بالنشوة واللذة والسعادة .

ومن الأفضل للزوجة كي تمتع زوجها جنسياً ألا تحاول تهيجه تهيجاً كاملاً كي لا يحدث القذف قبل أن تروي هي شهوتها منه ، لأن الرجال بصفة عامة لا يحتاجون إلي وقت طويل عند الإيلاج لبلوغ القذف بعكس المرأة ، لذلك فالتهيج الموضعي المركز غير ضروري للزوج إلا بين حين وآخر وعلي سبيل المثال يكون ضرورياً إذا كان متعباً ويرغب في الاستمتاع جنسياً مع زوجته أو حين يكون الزوج متأثراً ببعض الأسباب التي تنقص من تهيجه .

ولن أكون مبالغاً أو مجاوزاً للحقيقة إذا قلت أن الزوجة هي المسئولة عن نجاح زوجها في الاستمتاع بالجنس من عدمه ، وأنها المسئول الحقيقي عن إمتاعه وإشباعه جنسياً .

وثقي يا عزيزتي الزوجة إذا استطعت إمتاع زوجك جنسياً يمكنك بسهولة أن تفوزي من زوجك بما تشتهين وحين تريدين دون اللجوء لأي أسلوب من أساليب الضغط ، فحين ترضيه نفسياً بالجنس سيحاول إرضاءك دائماً .

ولن يكون الاستمتاع بالجنس قاصراً علي الزوج فقط بل أنت تستمتعين معه بتلك اللذة وتتبادلين معه أساليب الإمتاع والإستمتاع ، فلا يكفي علي الإطلاق أن يكون زوجك ماهراً وبارعاً في ممارسة الجنس ويبذل كل ما في وسعه لإثارتك ويراك جامدة ساكنة مستسلمة دون أي مشاركة ، في هذه الحالة قد يصاب

بالإحباط فالتمهيد للجنس لابد أن تكون فيه مشاركة من جانب الزوجة ، ولابد لك أن تتجاوبي مع زوجك وتنسجمي معه تماماً لتؤدي واجبك الزوجي ، وفي حالة إذا ما أصيب زوجك بعجز مؤقت أو ارتباك يوماً ما في أثناء الممارسة الجنسية فلا داعي للإنزعـاج ، قد تكون هناك أسبـاب نفسيـة أو إرهاق أو تعب ، فـالواجب أن تحيطيه بقلبك وذراعيك وتغمريه برقتك وحنانك مؤكدة له إنك ترغبين في تأجيل تلك الممارسة عدة أيام لأنك مرهقة ومتعبة ! ! .

وأثناء مشاركتك لزوجك في الممارسة الجنسية اعتمدي علي نفسك في بلوغ ذروة اللذة بين أحضـانه ، وإذا أسرع فلابد أن تخبريه بألا يسرع حتي يمكنك أن تلاحقيه وتسايريه في خطواته وحركاته الحسية ، وكذلك الحال إذا أسرعت أنت فاخبريه وبذلك تستطيعان توحيد خطاكما الجنسية خطوة بخطوة ، ويمكنكما أن تنعما بلذة المشاركة طول المسيرة الجنسية حتي تصلا إلي منتـهي اللذة في وقت واحد ، وحتي يمكن القول بأن تلك الملامسة ملامسة ناجحة جداً وهي التي تتوحد فيها لحظة النشوة أو الذروة ، والملامسة الناجحة تكون مدعاة لتكرار اللذة وتجديد البهجة . ولابد أن تتدرب الزوجة مع الزوج علي إتقان فن المشاركة والتعود علي أداء حركات الملامسة بمشاركة تامة .

وثقي أنه إذا استمتع الزوجان بممارسة جنسية صحيحة لن يحدث بينهما خلاف وإذا حدث خلاف سيتم احتوائه قبل حلول الظلام لأن الليل سيكون كفيل لإصلاح كل خلاف ! ! .

الفصل الثالث

العواصف الزوجية وكيفية مواجهتها

العواصف الزوجية بأنواعها وأشكالها المختلفة أمرٌ طبيعي جداً أن تهب علي الحياة الزوجية بين حين وآخر ... علي فترات زمنية قد تطول أو تقصر بحسب الأحوال وكيفية مواجهتها كل مرة وعلي حسب أسباب هبوبها أيضاً .. ومهما فعلنا نحن البشر ... فلا بد من الاختلاف في الطبائع والأمزجة والأهواء ما بين الزوجة والزوج مهما كانت نقاط التلاقي والحب الذي يربط بينهما ... وعلي رأى المثل الفرنسي الشهير « إنها الحياة » ويمكن بإيجاز القول بأن أشهر أسباب هبوب العواصف الزوجية هو تدخل الآخرين في تلك الحياة الزوجية سواء كــان هؤلاء من الأهل (أهل الزوج – أهل الزوجـــة) أو أقــارب الزوجين أو الأصدقاء أو الجيران ، ومن الممكن أن يكون هذا التدخل في الشئون الخاصة بحسن النية أو بسوء النية فالنتيجة واحدة في الحالتين وهي حدوث شقاق واختلاف ما بين الزوجين ويعتبر إفشاء الأسرار الخاصة بالحياة الزوجية هو العامل الرئيسي والمباشر لتدخل الآخرين فى الشئون الخاصة جداً بالزوجين فإذا ما قام الزوج بالشكوي لأمه أو لأبيه أو لأخواته من بعض تصرفات زوجته أو قامت الزوجة بنفس السيناريو معبرة لأمها عن ما يضايقها من سلوك زوجها ، كان ذلك التصرف سبباً مباشراً في تدخل هؤلاء في شئون الزوجين الخاصة من جانب ، كما أنه يسيء إلي علاقات الحب والود والصداقة المتبادلة بين كل من الزوجين والأهل . ولتثق كل زوجة ... وليثق كل زوج في أن معظم الخلافات يمكن معالجتها لو لم يعلن عنها ، ومعظم المشاكل يمكن حلها إذا لم تخرج إلي علم الآخرين ، بل العكس صحيح ، ما يعلن علي الملأ قد يستحيل علاجه .. والصدع في الحياة الزوجية يستحيل رأبه إذا تدخل فيه الآخرون ...

ويعتبر تضارب الأمزجة والأهواء وعدم التوافق النفسي والبيئي أحد العوامل الرئيسية لهبوب العواصف الزوجية بين الحين الآخر وخاصة إذا ما تبين علي وجه اليقين أن ما تحبه الزوجة يبدي الزوج الكراهية حياله وما يحبه الزوج تنفر منه الزوجة ... أو يتبين لكلا الزوجين أن ما اعتاد عليه كل منهما مباين ومغاير لما اعتاد عليه الآخر ... حتي ألوان الطعام والشراب وأنواعها ... ونظام

الحياة والعلاقات الاجتماعية وحدودها كل هذه العوامل مجتمعة أو منفردة يمكن أن تكون سبباً لهبوب العواصف الزوجية ولمواجهة العواصف الزوجية مهما كانت أسبابها ومن أجل أن تحققي حلمك في أن تصبحي زوجة ناجحة قادرة علي كسب قلب وعقل زوجها ... لابد أولاً أن تتقبلي زوجك كما هو .. فهو إنسان مثلك تماماً .. خطاء ... وكلما استطعت أن تظللي عليه بحبك ووداك وحنانك مع الحفاظ علي كرامتك وكبريائك فإنك بذلك تستطيعين تخليصه من أخطائه . ولابد ن أن تكوني هادئة قادرة علي دراسة أسباب هبوب تلك العاصفة وأن تجعلي عقلك يسيطر علي عاطفتك وانفعالك ولابد أن تبدئي في طرح الحلول والتصورات للخروج من تلك العاصفة بسلام وآمان . أشركي زوجك في مواجهة تلك العاصفة على أساس أنكما في قارب الزوجية معاً ... وأن هذا القارب لابد أن يصل لشاطيء الأمان ....

ولتكن مشاركتك مع زوجك في حل أي خلاف مشاركة وجدانية وأن تضعي فى الاعتبار أن العلاقة الزوجية علاقة إنسانية مبنية علي المودة والرحمة والحب وانسجام العقل مع العقل ، وأن أساس السعادة الزوجية التجاوب والاتصال النفسي الإيجابي المستمر بين الزوجين والذي بموجبه إذا فرح أحدهما فرح الآخر معه وإذا حزن طرف كان الحزن من نصيب الطرف الآخر أيضاً وبذلك يتحول الزوجان إلي شخص واحد قادر علي مواجهة أي عاصفة .. وهذا ليس مجرد كلام مثالي أو حلم من الأحلام ولكنها الحقيقة التي لا مراء فيها ... والمشاركة الوجدانية يلزمها المشاركة الاقتصادية والمعنوية والاجتماعية والثقافية والمستقبلية والقيمية ، أي مشاركة تامة وكلية وليست جزئية علي الإطلاق ...

فالمشاركة الاقتصادية تعني تحمل الزوجين معاً مسئولية لوازم الحياة ، فالزوج هو المتكفل شرعاً بالإنفاق علي زوجته وأولاده ، والزوجة العاملة ملزمة من الناحية الاجتماعية بالمساهمة في تدبير الاحتياجات التي ترغبها ، والزوجان شريكان في تدبير حياتهما الاقتصادية ، ويقع علي عاتقهما مسئولية انتعاش تلك الحياة . والمشاركة المعنوية تعني وجود الثقة في كل من الطرفين بالطرف الآخر، وحفاظ كل طرف علي إحساس وشعور الطرف الآخر ، وليثق كل زوج وكل زوجة في أن معنوية أي طرف ينعكس صداها علي معنوية الطرف الآخر ، والغضب هو العدو الأول للسعادة الزوجية وليكن الغضب مجرد وسيلة احتجاج علي تصرف أو موقف أو إعلان لرفض الاعتداء علي أحد الحقوق الزوجية ولا يخرج عن تلك الحدود سواء كان ذلك بالنسبة للزوج أو للزوجة .

وعليك أن تقدمي رد الفعل المناسب للموقف فقط لاغير .. دون زيادة علي الحد المطلوب ، ودون انتقاص ، فلا تكوني لينة فتعصري ولا جافة فتكسري ، وتذكري جيداً أن القوي ليس هو الذى يفوز بالصراع ولكن القوي هو الذي يملك نفسه عند الغضب ، وما يزيد النار اشتعالاً لجوء الزوجة إلي الإهانات في حالة غضبها أو لجوئها إلي التوعد والتهديد بالانتقام أو التعدي وتحطيم الأشياء ، كلها تصرفات تزيد النار اشتعالاً...

واحذري كل الحذر من اللجوء إلي سب الزوج أو محاولة التعدي عليه مهما كانت المشاكل وحدودها أو اللجوء إلي معايرته بأحداث أو مواقف أو أقوال ، سواء كانت بالنسبة له أو لأحد أقاربه أو أهله أو اللجوء إلي تهديده بأي أسلوب أو وسيلة أو معايرته بالضعف الجنسي أو عدم إشباعه جنسياً لك ، لأنه يعتبر ذلك طعناً في رجولته لا يستطيع غفرانه أبداً . وعليك أن تعملي علي تهدئة المواقف كلما هبت عاصفة ، وأن تخففي من حدة التوتر بأي تصرف مقبول والتوصل إلي حل يرضي عنه الزوج لأي مشكلة أو موقف يمكن أن يكون سبباً في هبوب العواصف الزوجية . عليك أن تكون شجاعة في مواجهة العواصف وخاصة تلك التي يمكن أن تكوني أنت نفسك مصدرها الرئيسي دون أن تدري .. والعلاج يحتاج منك إلي مجهود وإلي الصبر والاحتمال كي تستطيعين مواجهة تلك العواصف وتظفرين بحياة زوجية سعيدة هانئة .

أصعب سنة زواج

هل تعلمين يا عزيزتي أن أصعب سنة زواج تمر في الحياة الزوجية هي السنة الأولي ، والتي يطلقون عليها سنة أولي زواج ... وما بين التأكيد علي أن النجاح في سنة أولي زواج هو تأشيرة الدخول إلي عالم الحياة الزوجية الهانئة المستقرة ، وما بين الإشارة إلي أن ما حدث خلال السنة الأولي كان بدافع حرارة الحب ونشوة السعادة التي من أجلها أغفل الزوجان عينهما عن نقاط خلاف واختلاف بهدف أن تسير سفينة الحب إلي بر الأمان ...

وما بين الموقف الأول والثاني موقف ثالث يظهر فيه الخلاف والاختلاف

مستحكماً وينتهي الأمر بالانفصال . وسجلات القضاء ومكاتب المأذون الشرعي تؤكد علي أن معظم حالات الانفصال والطلاق تقع لأزواج وزوجات في بداية حياتهم الزوجية لاستحالة العشرة بينهما لاختلاف الطباع ولفشلهم في إيجاد صيغة مشتركة للتفاهم ...

وهذا ليس قاصراً فقط علي مجتمعنا الشرقي فحسب بل أن الدكتورة لورا سنجر ماجدوف رئيسة مستشاري الشئون الأسرية بالولايات المتحدة الأمريكية والتي تعد من أشهر المتخصصات في شئون الأسرة والحياة الزوجية أكدت علي أن هناك ستة أسباب للإنفصال بين الزوجين ، وأشارت إلي أن السبب الأول يقع خلال السنة الأولي من الزواج بسبب « أزمة التكيف » علي حد قولها ... وتشير إلي أنه في السنة الأولي من الزواج تواجه الزوجان عادة بعض الصعوبات التي لم تخطر لهما علي بال ، ومواقف لم تكن أبداً في الحسبان ، وتصرفات وأفعال لم يكن أحد الأطراف يتوقع علي الإطلاق أن الطرف الأخر سيأتي بها مما تجعله يشعر بخيبة الأمل في ذلك الطرف ، وبالطبع يتوقف نجاح الحياة الزوجية في هذه الحالة علي مدي نجاح الزوجين في المرور من تلك المحنة بسلام سواء بقدرة الطرف المجني عليه علي التحمل وتقويم سلوك الطرف الآخر أو بالقيام بالمصارحة والمكاشفة والمواجهة للوصول إلي فهم أوجه الاختلاف ما بين الطرفين وتفهم كل طرف لآراء الطرف الآخر ومعرفتها ، وعلي أساس هذه المعرفة سيحاول أن يبذل كل طرف الجهد ليقترب من جانبه نحو الطرف الآخر.

وبالتوفيق التدريجي بين أسلوبي التفكير والتصرف يمكن أن يحدث إمتزاج بين الطرفين وتزول الفوارق والاختلافات دون الوصول لمراحل التأزم أو الإنفصال . فالزوجة يقع علي عاتقها العبء الأكبر في الاحتمال خلال السنة الأولي وتعتبرها فترة تقويم وبناء أسس الحياة الزوجية لسنوات قادمة بالعقل والحكمة والصبر والذكاء ، ولا داعي للاعتقاد الخاطيء عند بعض الفتيات في أن الزوج سيظل كما كان خلال فترة الخطوبة وقبل الزواج الحمل الوديع اللين اللسان الرقيق الدافيء الهاديء الأعصاب ، فبالتأكيد بعد الزواج حدث تغيرات من أهمها زيادة المسئولية فأصبح مسئولاً عن زوجة وأسرة ومنزل ، يعمل ليل نهار من أجل الارتقاء بمستوي المعيشة وتدبير كل احتياجات الأسرة الجديدة المادية . وهذه الأمور قد تنال من نفسية بعض الأزواج وتؤثر علي الأعصاب ،

لذا فهذه النوعية من الأزواج يجب ألا تقابل حين تعود للمنزل بالمشاكل المتعددة أو بقائمة بالطلبات ، فالزوجة العاقلة الحكيمة تعرف كيف تختار الوقت المناسب لطلباتها وتعرف متي تطلب ما تريد من زوجها ومتي تنقل معاناتها إليه ..

وعلي الرغم من قناعتي التامة في أن نجاح الحياة الزوجية مسئولية مشتركة من الزوج والزوجة إلا أنني أؤكد علي أن العبء والأساس لإسعاد الأسرة ونجاح الحياة الزوجية يقعان علي عاتق الزوجة لأنها بطبيعتها وتكوينها حساسة ضعيفة متسرعة في الحكم والتصرف وصاحبة قلب كبير وصدر رحب وبال طويل وتستطيع بما أوتيت من تلك المزايا أن تصوب ما أعوج من أمر بيتها ، ورأب التصدع بجدران حياتها الزوجية . ودائماً تكون الزوجة قادرة علي توجيه وتعديل دفة حياتها الزوجية كلما واجهتها العواصف وتستطيع أن تسحب قارب الزوجية إلي بر الأمان ، وعندما تهدأ العاصفة تسبح بقارب السعادة الزوجية في بحور الحب والحنان .

عاصفة إسمها تدخل الأهل

ما أكثر القصص والروايات عن أثر تدخل الأهل في الحياة الزوجية وما أسفر عنه من نتائج سلبية أدت إلي إنهيار الحياة الزوجية .

تقول إحدي الزوجات إن مشكلتي تتلخص في أن زوجي له شخصيتان متناقضتان تماماً ، سي السيد ، الذي يأمر ولابد أن يطاع ، الرجل القوي ذو الشخصية القوية ، هذه الشخصية معي ... والشخصية الثانية شخصية طفل حقيقي لم يتم فطامه من أمه إلي الحد الذي يعتبرني خصماً له لأنني أخذته من أمه .... وتتساءل ماذا أفعل وكيف أصبح زوجة ناجحة .. وكيف يمكنني كسب قلب وعقل زوجي هذا ... ؟ حقاً ما أكثر العواصف التي تهب علي الحياة الزوجية ويكون مصدرها تدخل الأهل سواء متطوعين دون دعوة أو بدعوة من أحد الأطراف ... وأقول إن الحقيقة الواجبة غير ما نسمع من قصص حقيقية وواقعية .. لعله عدم الفهم الصحيح لدور أسرتي الزوج والزوجة .. فكما أن لأسرتي الزوج والزوجة دوراً هاماً وأساسياً في إتمام الزواج فإن لهما أيضاً دوراً لا يقل أهمية بعد الزواج ... وهذا الدور ليس في التدخل في شئون الزوجين إذا هبت عليها عاصفة من الخارج .

ولابد أن يكون دور أسرتي الزوج والزوجة هو السند والمحافظ علي تلك الأسرة الناشئة وليس العكس ، فالزوج والزوجة خلال السنة الأولي من الزواج يكونان فى الغالب جاهلين بأسلوب رعاية الحياة الزوجية وكيفيتها ولأنهما غير مجربين فقد يقعان في مشاكل زوجية نتيجة الاختلاف في الذوق أو الطباع أو غيرها من الاختلافات التي قد تكدر صفو الحياة الزوجية وتعرضها للخطر ولأن مرحلة بداية الحياة الزوجية مرحلة حساسة وخطيرة جداً وتعتبر فترة تجربة حقيقية للحياة الزوجية بواقعها ، فالتدخل السلبي بتحريض طرف علي طرف في صورة نصيحة يشعل النيران فوراً في جدران تلك الأسرة الناشئة ..

ولابد أن ننظر إلي العلائلات الحكيمة التي لا تتدخل إلا إذا طلب منها ذلك ويكون التدخل لصالح الأسرة الناشئة ، وعلاج الخلل الموجود دون مناصرة طرف علي آخر ولكن بالتوفيق بين الطرفين . وأقول لأهل كل زوجة لو أنكم ترغبون حقاً في سعادة إبنتكم وهنائها فأوصوا إبنتكم دائماً بأن تحترم زوجها وتطيعه وتوافقه ، ولا تتدخلوا في حياتها ، واحترموا صهركم وعظموا شأنه وشخصه ، ولا تنتقدوه ولا تضخموا عيوبه ، ولا تشجعوا إبنتكم علي التعدي علي حق من حقوق زوجها ، وإذا حدث نزاع كونوا كالقاضي العاقل المدبر الحكيم العطوف وانصحوا الطرف المقصر وارشدوه بلطف وتجنبوا الحدة والغلظة أو التهديد والتوبيخ .

ولأهل الزوج أقول احترموا عروس ابنكم لتحترمكم ولا تحاولوا كشف عيوبها أو انتقادها فلا احد يخلو من العيوب ، وإذا حدث نزاع لا تدافعوا عن إبنكم قبل التحقق من الحقيقة ، ولو كان إبنكم المقصر انصحوه بلطف وادعوا زوجته للصبر والعفو ، وإن كانت الزوجة هي المقصرة انصحوها بلطف وادعوا ابنكم للصبر والعفو والصفح وتجنبوا إيقاع الفتنة أو الإهانة أو التحقير .. ودائماً وأبداً امدحوا زوجة إبنكم أمامه وأمام الآخرين ، ودافعوا عنها عند الضرورة ...

وما أكثر الأهل الذين يشعلون نار الفتنة والخلاف والنزاع ويتدخلون بشكل مباشر وغير مباشر في أمور لا دخل لهم بها ، ويعملون علي جذب ابنهم إليهم بعد الزواج والتسلط عليه ، أو هؤلاء الذين يشجعون ابنتهم علي التعالي ويعظمون عيوب الصهر ويدافعون عن ابنتهم من غير تحقيق ، ويدعونها إلي ترك البيت وطلب الطلاق . وعليك أن تتصرفي بحكمة مع أهل زوجك كي تتجنبي أي عاصفة يمكن أن تهب من تجاههم . فاحذري أن تقومي بنقل أي خبر من أخبار

أسرتك إليهم سوء بحسن نية أو بمجرد كلام عادي وكوني حذرة فلا يستدرجك أحد في الكلام لتحكي عن أسرتك وما حدث لكم في الماضي أو أي معلومة عن أحوال أسرتك المالية أو علاقة أسرتك بالآخرين أو بالجيران ، أو أي شيء عن مشاكل أسرتك مع الآخرين . واحرصي علي عدم التفاخر بأسرتك وأصولها أمام أسرة زوجك لأنهم يعتبرون هذا التفاخر المقصود به احتقارهم أو معايرتهم بأسرتك العريقة التي لا يرقون لمستواها ، فاحرصي علي الاعتدال في الحديث عن أهلك حتي لو كانت هذه هي الحقيقة وتحاشي التقرب لشخص أو لفريق ضد شخص أو فريق من أسرة الزوج ولكن كوني حيادية . وكوني حذرة كل الحذر من المواقف الاستغلالية فلا تطلبي منهم شيئاً مهما كانت الظروف ، وأيضاً لا تسمحي لهم باستغلالك أو تحميلك فوق ما تطيقين. واحرصي علي القيام بواجباتك الإنسانية تجاههم مثل زيارة المريض ومشاركتهم في مناسباتهم السارة ومواساتهم في أحزانهم . وكوني هادئة تماماً معهم وعاقلة ولا تندفعي في الغضب إذا تعرضت للاستفزاز ، لأن الغضب يولد الخطأ وقد يكون الاستفزاز مصيدة لك لارتكاب الخطأ . وأخيراً أقول لك كوني مرحة معهم ، ولكن لا تتبادلي مع أي منهم النكات أو التهكمات ، وحافظي دائماً معهم علي شخصيتك المحترمة المتزنة.

الشك..ياحبيبي

عاصفة هوجاء قد تهب علي الحياة الزوجية وتنجح في اقتلاع خيام الحب من صحراء الحياة الزوجية وتلقي بها بعيداً ... وقد تنجح هذه العاصفة في تحطيم نفسية كل من الزوج والزوجة إذا لم تكن الزوجة قادرة علي مواجهتها بحكمة وذكاء وهدوء . والشك في الغالب لا يمكن اعتباره دليلاً علي عدم ثقة الزوج في زوجته ، ولكن قد تكون هناك دلائل أو مؤشرات أو تصرفات هي التي أوجدت ذلك الشك في عقل وقلب الزوج تجاه زوجته . ومواطن الشك التي قد تصنع الزوجة نفسها فيه عديدة منها الشك في أن الزوجة معجبة بآخر أو أن هناك شخصاً ما آخر في حياتها غير زوجها .. ومؤشراته السرحان المستمر أو التحدث في التليفون وقطع المحادثة فجأة بمجرد دخول الزوج أو الخروج بدون إذن الزوج .. أو إدعاء الذهاب إلي أماكن ويثبت للزوج إنها لم تذهب إلي تلك الأماكن ...

وهناك الشك في الزوجة من الناحية المالية وبمعني آخر يعتقد الزوج أن الزوجة تقتطع جزءاً من مصروف البيت وتخفيه عنه ويعتبر ذلك نوعاً من أنواع خيانة الأمانة ... وهناك الشك في أن الزوجة ليست علي ولاء كامل للزوج ويستدل الزوج علي ذلك بالغمز واللمز الذي يلاحظه يدور بين زوجته وأمها أو إحدي أخواتها ، ويعتقد أن هناك سراً خطيراً يخصه وسيزعجه أن عرفه ، لذلك ، فالزوجة لا تريد إخباره ، أو يعتقد أن هناك أمراً ما يتم تدبيره دون معرفته وهو ما يحدث شرخاً وفتوراً في علاقة الزوج بزوجته ...

وهناك العناد الذى يؤدي إلي الشك في تصرفات الزوجة تجاه زوجها ، فهو يشك في أن الزوجة تصر علي ممارسة وفعل الأشياء التي يكرهها ولا يرغب فيها ، فمثلاً إرتداء الزوجة لملابس في الخروج لا يرضي عنها الزوج ولا يوافق عليها من الممكن أن تثير في نفسيته نوعاً من الشك في زوجته وكذلك الحال إذا ما أصرت الزوجة علي التبرج وعمل مكياج صارخ والخروج به فهو معصية لله أولاً ومعصية للزوج تستوجب منه اتخاذ موقف إيجابي لتقويم زوجته ... وهناك الشك في حب الزوجة لزوجها وأولادها وأنها نرجسية تحب نفسها ، ويلاحظ الزوج ذلك من خلال متابعته لتصرفات زوجته . قد يراها تفضل نفسها عليه في الحاجات والرغبات وشتي أنواع الطعام والشراب ، أو تستأثر بنصيب الأسد في ميزانية الأسرة لشراء مستلزمات خاصة بها مثل الملابس والأكسسوارات وغيرها .

ولعلك بعد هذا العرض تقولين أن تلك الدلائل أو الإشارات غير صادقة ، أو لعل الصدفة هي التي وضعت الزوجة في هذا الموضع الذي يثير الشك فيها ، ولكن قد تكون حقيقة الزوجة غير ذلك علي الإطلاق . أقول قد يكون هذا صحيحاً، ولكن علي الزوجة الناجحة التي تقوم ببذل كل ما في وسعها لإسعاد زوجها أن تراعي سلوكياتها وتصرفاتها ومواقفها مع زوجها أولاً بأول حتي لا تتعرض لشكوكه فيها ، وهذا ليس بالشيء السهل اليسير ، لأن هذا يستلزم منها الوقوف علي سيكولوجية الزوج ومعرفة حالته النفسية ومدي تحمله وعلي كيفية تفكيره والوقوف علي ما يحب وما يكره وما يثيره وما يستفزه ، والمواقف التي تعجبه وتلك التي يشمئز منها . وبالتأكيد ، إذا استطاعت الزوجة أن تعرف جيداً فكر زوجها ومشاعره الوجدانية ونزعاته فإنها بالتأكيد ستكون قادرة علي تجنب كل مواطن الشك التي يمكن أن تجول بخاطره ، وعندها ستكون تلك الزوجة قادرة فعلاً علي

كسب مودة زوجها وإشاعة السعادة في قلبه ... وبهذا الأسلوب لن تستطيع عاصفة الشك أن تقترب من قلعة الحب والسعادة المحصنة بالتفاهم والحب .

هــارب مـن النكــد

خرج ولم يعد ... إنه زوجي .. الإنسان الوديع .. الهادئ .. ذو الأخلاق الرقيقة .. ولا أدري أين ذهب ... لقد خرج غاضباً وأخذ إجازة من عمله ، وسألت عنه كل أقاربه وأصدقائه الذين أكدوا إنهم شاهدوه آخر مرة بعد خروجه من المنزل بأيام وكان مبتسماً ولا يعاني من أي اكتئاب ...

كانت تلك السطور موجزاً سريعاً لحياة زوجية بين زوجة اختارت تبادل الأدوار بينها وبين زوجها .. وأصبحت الحاكم بأمره في المنزل ... والزوج إنسان وديع وهادئ وذو أخلاق رفيعة كما تصفه زوجته لم يحاول خدش كرامتها أو جرحها . حاول تقويمها مراراً وتكراراً وكان نصيبه « النكد » الزوجي والتكشيرة التي تلازم زوجته دائماً وأبداً كلما شاهدته . وما حدث إنه ترك لها منزل الزوجية بعد أن استطاع تدبير أموره وتزوج بأخري ... ويقضي شهر العسل مع عروسته الجديدة في إحدي المدن الساحلية . ونموذج آخر لزوجة تعمل مدرسة بإحدي المدارس الابتدائية متزوجة من مهندس شاب متفتح اجتماعي .. زواج تقليدي فهي إبنة عمه الريفية صاحبة المبادئ والقيم ، وهو رجل شرقي يعرف واجباته وحقوقه ... لم تستطع زوجته السيطرة عليه أو دفعه في أحضان عائلتها فلجأت إلي تأديبه بالنكد الزوجي ... وكأنها أقسمت ألا تبتسم مطلقاً داخل المنزل ... فالتكشيرة والكآبة تلازمها .. إعتقد الزوج في البداية أن هذه هي طبيعتها إلي أن ذهب يوماً إلي المدرسة التي تعمل فيها ووجدها شخصية أخري مع زميلاتها غير تلك الشخصية التي تعيش معه تحت سقف واحد .. إنسانة مرحة ، الابتسامة تعلو شفاهها دائماً . صارحها بالحقيقة وأن هذه الكآبة ستحول دون السعادة الزوجية ، وبكلمات صريحة لا تقبل التأويل أكد لها إنه يريد أن يسود المنزل جو السعادة لا الكآبة وإنه ليس بينه وبينها « ثأر » لكي تقوم هي باشاعة جو التعاسة والكآبة علي المنزل ... وأن كل ما يريده منها هو الحب .. الإحساس بالحب ... وضحكت الزوجة ضحكة باردة قائلة له لقد تخطيت الأربعين عاماً هذا العام ودع ذلك الحب

لابنك المراهق ووقعت كلماتها علي قلبه كالعاصفة .. وتركها مؤكداً لها إنه سيكون فعلاً الشخص المراهق بفضل برود عواطفها وتبلد أحاسيسها ولم تنته فصول تلك القصة الحقيقية التي حدثت فعلاً ولا زال أبطالها أحياء يرزقون عند ذلك الحد ... بل تطورت بشكل مذهل ... فهذا الزوج لم يهرب خارج المنزل ولم يتركه لمنزل آخر .. بل هرب من الكآبة النفسية وصمم علي أن يبحث عن السعادة بعيداً عن المنزل .. وذات يوم بينما هو عائد من محافظة السويس من مأمورية خاصة بعمله تصادف جلوسه في الأتوبيس المكيف بجوار إحدي السيدات التي لاحظت عدم محاولته للنظر إليها ولو مجرد نظرة علي سبيل التعارف ولكنه كان منهمكاً فى كتابة بعض الأشعار التي تعبر عن حالته النفسية .. ونظرت السيدة إلي ما كان يكتب ولم تستطع هي مقاومة نفسها وطلبت منه قراءة أشعاره وتعارفا وإتفقا علي الزواج ... ولم يمض علي تعارفهما أكثر من شهرين إلا وكانا متزوجين ويعيشان أروع قصة حب ... بينما الزوجة « النكدية » لا زالت تمارس هوايتها في إثارة المتاعب ... صارحها بأن هناك أخري .. ولم تصدق في بداية الأمر ... وتدريجياً عرفت الحقيقة والواقع .. وأن تكشيرتها هذه كانت السبب الحقيقي في تقويض أركان منزلها ...

والكثير والكثير من القصص الحقيقية التي تؤكد أن النكد الزوجي هو العدو الأول للسعادة الزوجية .. وأن ابتسامة الزوجة قادرة علي إنارة حياة الزوج بمصابيح السعادة والحب ، فهذه الابتسامة لن تكلفك شيئاً ولن تبذلي فيها مجهوداً ولكنك بها تستطيعين أن تقولي لزوجك عشرات المرات .. بل ومئات المرات كل يوم .. إني أحبك وعندها لن تجد زوجة علي الاطلاق زوجها هارباً من النكد ..

فلتسقط الديمقراطية ... والمساواة وكل الدعاوي الزائفة التي كادت تعصف بالحياة الزوجية للكثيرات اللاتي بهرن بالشعارات البراقة الزائفة .....

في أول نقاش زوجي بادرت الزوجة قائلة لزوجها .. يا أخي أفق واترك أفكار القرن الماضي ، لقد اختلفت الأوضاع في العالم بأكمله وذهب عصر الدكتاتور إلي غير رجعة وعادت الديمقراطية لتسيطر علي المجتمعات المتحضرة وعلي الأسر الراقية ، أيضاً لقد اختفت صورة الزوج المسيطر القوي ليظهر الزوج الديمقراطي المعتدل الذي يتنازل تلقائياً وبرضاه عن مكانه داخل البيت لزوجته .

أفق أيها الزوج ، فالزوجة الآن تعمل وتأخذ دوراً مماثلاً ومقارباً لدور زوجها وتساهم في المنزل بدور إيجابي وفعال ليس فقط في تربية الأولاد ولكن في الحصول علي مصدر الرزق ، وبالطبع هذا يجعل دور الزوج يتقلص ... فالاعتقاد الراسخ هو أن المشاركة في المسئولية المادية من ناحية الزوجة تجبر الزوج علي أن يصبح لا شعورياً أكثر تسامحاً وأكثر تساهلاً في السماح لزوجته بأن تلعب نفس أدواره في قيادة سفينة الحياة الزوجية وأن يكون ديمقراطياً . ولا أدري ما الذي زج بكلمة « سياسة » في أمور الحياة الزوجية هل لأن هذه الكلمة تدل في معناها علي أسلوب الحكم ، والمقصود بديمقراطية الزوج هو أن يتنازل عن نصف مسئوليته ويتركها للزوجة ! ! ؟

والنتيجة ان السواد الأعظم من الزيجات التي رفعت فيها الزوجة لواء الديمقراطية والمساواة هي وجود الانشقاق والاختلاف في الرأي وعدم الوفاق مما جعل إحدي المثقفات تفيق فجأة أمام المأذون الذي جاء لينهي حياتها الزوجية بالطلاق ، وجدناها تصرخ وتقول تسقط الديمقراطية .. ولم يفهم معظم الجلوس ما كانت تعنيه ولم يفهمه سوي الأشخاص الذين حاولوا التوفيق ما بينها وبين زوجها وبمجرد نطقها بهذه العبارة انفرجت أسارير الزوج وتراجعا عن الانفصال وعاشا في سعادة حقيقية أساسها السكن والمودة والرحمة وليس شعارات الغرب الزائفة ...

تحت شعار الديمقراطية الزوجية تضطرب قيادة سفينة الحياة الزوجية ما بين الزوجة والزوج .. الزوجة تقول عهد الرجال قد انقضي .. والرجل متمسك

بحقه الشرعي في القيادة والقوامة وما حل الاضطراب في بيت إلا أفسده .. والإسلام عزيزتي الزوجة نادي بتوحيد القيادة وضبط العواطف وإنصاف المرأة ، وإذا كان من حق الزوج قيادة السفينة الزوجية فإن من حق الزوجة مراقبة حركات القائد وأن تحاسبه إن مال أو حاد عن الطريق القويم المرسوم ... وقيادة الزوج وقوامته لا تعني علي الإطلاق الاستبداد بالزوجة أو التحكم فيها أو القسوة عليها ، والرسول الكريم قال في حديث صحيح « خيركم .. خيركم لأهله » . وقوامة الرجل وقيادته للزوجة التزام وتكليف وعبء كبير ، وتكريم للمرأة المسلمة لم تنله المرأة الأوروبية ولا الأمريكية إلي يومنا هذا .... فالرجل القيم لا يصح له أن يتصرف في مال زوجته بغير إذنها ، حتي المال الذي يهبه هو لها أو الذي يتنازل عنه لها لا يصح أن يتصرف فيه إلا بإذن منها ... والرجل القيم لا يجوز له بحال من الأحوال أن يحجز علي زوجته أو يستبد بها بأي شكل من أشكال الاستبداد ، أو يضعف عليها في رأي معين ، فحرية الرأي وحرية التملك مكفولة كل الكفالة للمرأة مع قوامة زوجها عليها ... فهل المرأة التي تطالب بالمساواة والديمقراطية والغاء قوامةوقيادة الرجل التى أقـرها الإسلام تكون علي صواب من قرارها من قوامة الرجل ... ؟ ومن أجل منزل ترفرف عليه طيور السعادة الزوجية وتغرد بأحلي الأنغام فلتقل كل زوجة مسلمة تسقط الديمقراطية ونعم لقوامة الرجل ولقيادته الحكيمة للأسرة .

عاصفة الأموال الزوجية

من أكثر المشاكل الزوجية المعقدة التي تواجه الحياة الزوجية المشاكل المادية التي تلعب دوراً أساسياً في استقرار الحياة الزوجية . وتختلف صور المنازعات بين الزوجين حول المسائل المالية . قد تري الزوجة أن الزوج مسرف علي نفسه أكثر من اللازم دون أي اعتبار لمتطلبات الأسرة ، ومن ثم في حالة ما إذا كانت زوجة عاملة فإنها ترفض أن تساهم في مصاريف البيت من راتبها الخاص لقناعتها بأنه قادر علي ذلك وحده ولأنه الرجل المسئول الوحيد عن تدبير الموارد المالية الكافية لأسرته .

وقد تجد الزوجة زوجها يقوم بمساعدة بعض أفراد أسرته أو الأقارب

المحتاجين وتري أنه من الواجب أن يقوم بإنفاق تلك الأموال علي أسرته لأنها أحق من هؤلاء الأقارب. وقد تكون نصيحة الحماة لابنتها باستنزاف أموال زوجها أولاً بأول كي لا يكون قادراً على الزواج بأخري ...

ما نستطيع قوله في هذا المجال لكل زوجة ترغب في أن تكون زوجة ناجحة قادرة علي كسب قلب وعقل زوجها ومواجهة عاصفة المشاكل المالية ، أيتها الزوجة لا تحملي زوجك ما لا يطيق ، ولا تثقلي كاهلة بالديون من أجل كماليات أو أجهزة كهربائية يمكن الصبر علي إحضارها سنوات ، وإياك أن تكوني مقتنعة بالمثل القائل إن الفتاة لا تريد إلا زوجاً مناسباً وإذا حصلت عليه أرادت منه كل شيء . وتذكري دائماً قول رسول الله صلي الله عليه وسلم « أيما امرأة لم ترفق بزوجها وحملته ما لا يقدر عليه وما لا يطيق لم يقبل الله منها حسنة وتلقي الله وهو عليها غضبان .. ولماذا لا تكوني مثل فاطمة رضي الله عنها وأرضاها لقد طوت ثلاثة أيام جوعاً وعندما رآها الإمام علي وقد إصفر لونها قال لها ما بك يا فاطمة فقالت : منذ ثلاث ليالٍ لا نجد شيئاً في البيت ، فقال لها الإمام علي: ولماذا لم تخبريني ؟ فأجابت : ليلة الزفاف قال لي أبي رسول الله صلي الله عليه وسلم يا فاطمة إذا جاء علي بشيء فكليه وإلا فلا تسأليه ... وعليك أن تتواءمي مع ظروف زوجك الاقتصادية وأن تميزي في متطلباتك ما بين الرغبات والحاجات ، فكثير من الرغبات يمكن تأجيلها في حالة ضيق ذات اليد ، ولابد من قمع الرغبات التي تتعارض مع ما تحتمه الحاجات .

ولابد للزوجة أن تكون علي قناعة وألا تترك الشعور بالغيرة ممن هم أغني من زوجها يتسرب إلي قلبها ، فالأرزاق من عند الله وهو سبحانه وتعالي القائم بتقسيمها بمعرفته وبحكمته ، فالشعور بالغيرة من الآخرين مادياً يحيل الحياة إلي جحيم لا يطاق . وكوني غنية النفس ، والغني بنفسه هو من استغني عن حاجات الآخرين واكتفي بما عنده . والتزمي بالوسطية في الإنفاق ، فلا للتبذير ولا للتقتير وإذا كانت الزوجة عاملة فلابد أن تساهم بمحض إرادتها في ازدواجية دخل الأسرة . ولعل أكثر صور الإندماج الجسدي مع الإندماج الروحي والمادي نراها حين يصبح دخل كل من الزوج والزوجة دخلاً واحداً بلا تمييز بين مرتب الزوج ومرتب الزوجة ، ويقومان سوياً بالتخطيط لميزانية الأسرة ، وعندها لن نجد السؤال الذي يردده الكثيرون : دخل الأسرة مسئولية مَنْ ؟ ففي هذه الحالة سيكون

مسئولية مشتركة تماماً في الحقوق والواجبات .. وإياك من تخبئة أي مبلغ دون علم زوجك به ، لأن ذلك التصرف دليل علي عدم وجود الثقة الكاملة ما بين الزوجين ووجود نوع من الفرقة والانعزالية .

ولا تحاولي الإنفاق علي الكماليات على حساب الضروريات ، وأن تكون نظرتك في الإنفاق نظرة مستقبلية لا تقتصر علي النظرة الضيقة لليوم دون عمل حساب الغد ، ولابد من مراعاة ترتيب أولويات الإنفاق والبدء بالأولوية الأكثر إلحاحاً مع الأخذ في الاعتبار وجود طوارىء أو ظروف يمكن أن تستجد وتحتاج لأموال حاضرة في التو واللحظة ، لذا يمكن للزوجة الناجحة الذكية أن تواجه عاصفة الأموال بهدوء وبحكمة تمكنها من أن تلعب دورها الإيجابي والحيوي في المشاركة في إعداد ميزانية الأسرة وإعانة زوجها علي مواجهة الصعاب المالية .

الخرس الزوجي

هل سمعت عن زوج مصاب بالخرس الزوجي ؟ .. وهل شاهدت زوجة مصابة بنفس الفيرس ؟ ... نعم إنهم كثيرون .. وكثيرون فإذا شاهدت رجلاً وامرأة يسيران في الشارع لفترة طويلة دون أن ينطق أحدهما بكلمة فثقي أنهما زوجان مصابان بالخرس الزوجي ...

يقول أحد الأزواج المصابين بهذا الخرس الزوجي بأنه ليس مرض علي الإطلاق بل هو علاج فعال لتجنب المشاكل والاختلافات والخلافات في الرأى .. فبدلاً من التحدث والمعارضة والمناقضة والقيل والقال الذي قد ينتهي بمشاجرة ، فالأفضل هو السكوت ، وينطبق علينا المثل القائل إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب . وأقول أن ما يحدث لذلك الزوج ولتلك الزوجة ليس أكثر من التعرض للملل الزوجي الذي يعد الآفة الحقيقية للحياة الزوجية . وهذا الملل قد ينتاب الزوج وحده أو الزوجة وحدها أو ينتابهما معاً بسبب دوافع نفسية كامنة أساسها الرغبة في التجديد ولاستكشاف للجديد بسبب تكرار ما يحدث كل يوم من أفعال وتصرفات .. وقد يكون تكرار نفس الحوار بنفس الكلمات ، فلا يوجد تجديد أو تغيير في الأسلوب أو الموضوع .. وماذا تكون النتيجة ؟ .. تباعد أ عاطفياً ووجدانياً .. ولن أكون مبالغاً إذا قلت أن الملل الزوجي يؤدي إلي وجود طلاق

روحي بين الزوجين ، فنجد كلاً من الزوج والزوجة يعيشان تحت سقف واحد ولكنهما منفصلان معنوياً وعاطفياً ...

والزوجة الذكية الناجحة تكون حريصة كل الحرص علي ألا تقع في فخ الملل الزوجي ، وعليها أن تكون كل يوم متجددة ليس في المظهر فحسب ولكن في كل شيء ، قادرة دائماً علي خلق جو متجدد دائم في المنزل ، تظهر دائماً لزوجها بمظهر لائق جذاب متغير ومتجدد من ناحية الملبس وشكلها العام وطريقتها في التجميل وتصفيف شعرها وتجديد وتنوع الرتوش الإضافية وأنواع المكياج والعطور وتشعر زوجها بأنها دائماً زوجة متجددة . واستخدام اللباقة في الحديث الجذاب الذي يضفي جو المرح المهذب ، وإثارة الموضوعات الشيقة وعرضها بصورة لطيفة لا تثير الجدل .

داء مزمن إسمه النقار

سعادة الرجل تتوقف علي مزاج زوجته ... عبارة قالتها إحدي السيدات في أحد اجتماعات إحدي الجمعيات النسائية التي كانت تناقش قضية ، العزوف عن الزواج ... لماذا ؟ ، وتعددت الآراء التي تؤكد أن السبب الرئيسي اقتصادي من الطراز الأول إلي أن قامت إحدي السيدات لتفجر قضية أشد خطورة تتمثل في ندرة وجود الفتاة القادرة علي إسعاد فتاها بعد الزواج .. فالشاب قبل الزواج يتمتع بحريته وإستقلاليته وبهدوء البال والاستقرار النفسي والمعنوي .. فهل يضمن استمرار هذه النعم بعد الزواج ؟ .. وأشارت إلي تجربة ابنها المهندس الذي كانت الابتسامة لا تفارقه .. والذي تزوج علي حب .. ولكن دوام الحال من المحال .. فبعد أشهر قليلة من الزواج تبدلت أحواله تماماً واختفت الابتسامة تماماً ، والسبب زوجته التي كانت تقابل عدم استجابته لأي طلب من طلباتها المتعددة مع سلسلة النقار والشجار تنتهي دائماً بخروجه من المنزل هارباً .

وردت إحدي السيدات مؤكدة أن الحقيقة التي لا ريب فيها ويعترف بها الأزواج علي إستحياء هي أن سعادة الزوج تتوقف علي مزاج زوجته أكثر من أي شيء آخر ... وقد تتمتع الزوجة بسلسلة من الفضائل ولكن كل تلك الفضائل لن يجد الزوج لها قيمة ولا وزناً إذا ما كانت الزوجة حادة المزاج ومحبة للنقار ،

فالزوجة المصابة بداء « النقار » كفيلة بتحطيم مستقبل زوجها وآماله ، ولا يقتصر الأمر عند حدود المنزل بل يتعداه إلي عمله أيضاً . وأعرف كثيراً من الأزواج عصفت المشاجرات المتتالية بحياتهم الزوجية ، وقتل النقار الحافز النفسي لديهم علي النجاح في العمل ، وفشل بعض الأزواج في تحقيق التوازن المطلوب وأثرت المشاكل ا لزوجية تأثيراً مباشراً علي عملهم وأصبح بعضهم مدمناً للجلوس في المقاهي والنوادي هرباً من الانتقاد المستمر أو الإلحاح بالمطالب ، أو إبداء العجب من أن أزواجهن لا يكسبون مثلماً يكسب غيرهم .

ولن تتعجب إذا علمنا أن بعض علماء الاجتماع أجمعوا علي أن النقار الذي تخلقه الزوجات لأزواجهن يسبب من التعاسة الزوجية ما يسببه كل من السفه وقلة الخبرة بالتدبير المنزلي والخيانة الزوجية أيضاً مجتمعين ! !

والدكتور لويس تيرمان أخصائي علم النفس الأمريكي الشهير والذي قام بدراسة دقيقة علي أكثر من ١٥٠٠ زيجة أسفرت عن أن النقار الذي تخلقه الزوجة هو أكبر العوامل التي تقوض صرح الحياة الزوجية . وفي أكبر استفتاء للأزواج عن أسوأ صفة يمكن أن تتصف بها الزوجة وتكون سبباً من أسباب إنهيار الحياة الزوجية جاءت صفة « إختلاق النكد والنقار » في المقدمة .

ومن أظرف الأشياء وجود برديات فرعونية تشير إلي أن بعض الزوجات كن يسعين إلي السيطرة علي أزواجهن بالنقار والشجار والبحث عن الأخطاء ... ومن الأشياء الظريفة أيضاً والتي ترويها الأساطير أن سقراط لم يتحول إلي فيلسوف إلا هرباً من زوجته سليطة اللسان والتي كانت دائماً دائبة النقار والشجار .. ولكني أؤكد أن معظم أزواج اليوم لا يريدون علي الإطلاق أن يكونوا مثل سقراط .

ثقي يا عزيزتي الزوجة أن بيت الزوجية يحتاج دائماً إلي هدوء أعصاب وحسن التفاهم وأسلوب فيه كياسة وسياسة منك تجاه زوجك . عليك أن تدرسي زوجك جيداً دراسة نفسية كي تفهميه جيداً وتدبري أمرك معه دون نقار أو شجار ، وتعملي علي إصلاح نفسك وتقويم خلقك وسلوكياتك لتتناسب مع خلقه وسلوكياته . واجتهدي أن يكون هواك تبعاً لهواه ، ولا تدخلي في بيت زوجك إلا من يحبه ويرضاه ، واحفظي زوجك في نفسه وماله وعرضه تكسبين قلبه وعقله .

وبحث علماء النفس والاجتماع طويلاً عن الأسباب التي تدفع الزوجات إلي

النقـار مع أزواجهن وتوصلوا إلي عدة أسبـاب قد يكون إحـداها سبـباً مبـاشراً في إصابة الزوجة بداء « النقار » المزمن .. فقد يكون السبب وجود متاعب عضوية أو جـسمـانية ، وعندئذ فزيارة الطبيب المتخـصص تساعد علي التخلص من تلك المتاعب .. وقد يكون الإرهاق وكثرة الأعباء الملقاة علي الزوجة هو الباعث علي ذلك ، والحل في هذه الحالة هو أن تنظم الزوجة حياتها وترتب أمورها بحيث تزيل ما يسبب لها كل الإرهاق وتصارح زوجها وتطالبه بالا يحملها ما هو فوق طاقتها . وقد تكون الإحساسات الدفينة هي السبب مثل الحرمان الجنسي أو افتقاد الحب أو التبرم من الحياة ، والعلاج عندئذ عند الطبيب النفسي الذي يستطيع أن يعرف السبب « وبالطبع يمكن أن يكون هناك علاج ..

والأزواج العقـلاء الناضجون بوسعهم احتـمال الزوجة إذا كـان ذلك النقار خارجاً عن إرادتها وأن يسووا الأسباب التي تدفع الزوجة إلي مثل ذلك السلوك ، وبالفـهم والصبر والحكمة يمكن تقويم سلوك الزوجة دون السمـاح لتلك العاصـفة بتقويض صروح السعادة الزوجية .

حب من نوع آخر

حين تقع الزوجـة في حب آخر غيـر حبها لزوجـها ولمنزلها تكون الحياة الزوجية مهددة تماماً بالسقوط .. وهذا الحب الآخر ليس حباً لشخص آخر .. ولكنه حب مـدمر إسمه حب الامتـلاك ... وقد فسر علماء النفس تلك الظاهرة ولوحظت بشكل واضح لدي معظم النساء وتباينت دوافع ذلك الحب وطرق التعبير عنه ولعل أخف صورة واضحة للتعبير عن حب الامتلاك هو رغبة الزوجة في السيطرة علي زوجـهـا .. واندفـاعـهـا إلي الاقبـال علي الشراء ودراسـة الأسواق والطوفـان بهـا والمساومة والشراء حتي ما لا تحتاج إليه ..

هناك نوعـان من الزوجـات ترغب في أن يكون لديهـا المال والذهب وهو الذي يعطيـها الأمان .. ويقلل من ثقتـهـا في زوجها ومسـتقبل زواجـهـا في نفس الوقت.. ومن هنا يكون مقدار حرصـها علي سعادة زوجها وإسعاده يتوقف علي عوامل كثيرة من الزوج نفسه الذي يكون مرغماً علي تلبية المزيد من احتياجـاتها

وإلا انقلبت سعادته إلي تعاسة دائمة ولا يهم النتيجة ، فمعها الأمان « من الذهب» ، وللأسف كثير من الأمهات أورثن هذه الفكرة لبناتهن .. وأن الزوج يمكن في أي لحظة أن يطلقها ويرمي بها في الشارع ! !

فهذا النموذج الذي تربي علي حب الامتلاك والخوف من الزمن ومن زوجها لا يمكن أن تنجح في حياتها .. ولابد أن تهب يوماً عاصفة تحقق لها ما كانت تخشاه .. ليس لأن الأزواج هكذا بل لأنها هي هكذا .. لا تثق بنفسها ولابالآخرين .. هؤلاء الزوجات علت وجوهن غشاوة وعميت أعينهن عن إدراك حلاوة الزواج وأصبح عندهن المال والامتلاك والترف هو السعادة ، وللأسف هذه النوعية من الزوجات لا تشبع ولا تقنع ولا ترضي .

وأقول مسكينة كل زوجة قدر لها أن تكون من هذه النوعية ، ومسكين كل زوج ألقته الأقدار ليتزوج من هذه النوعية .

نعم هي مسكينة لأنها لا تعرف الحب الحقيقي ولا تدرك معني الدفء والحنان ، ولا تقدر معني الأمان والاستقرار ، ولا تعرف لذة خدمة زوجها ولا مغزي إعداد طعام شهي له ، وهو مسكين لأنه لن يشعر بالاستقرار ولابالحب بل عليه أن يكون مصدراً ثابتاً للدخل ، وأن يقوم بدور الصراف علي خزينة بنك .. يدفع دون أن يسأل ويعطي دون أن يأخذ .

وقد يكون العكس صحيحاً والزوج نرجسياً محباً لذاته .. لا يكاد ينفق علي زوجته إلا الضروري جداً وتحت إلحاح وضغط ، في الوقت الذي ينفق فيه ببذخ علي نفسه وعلي أصدقائه . والزوجة الناجحة الذكية تستطيع أن توجه زوجها بالكلمة الطيبة وأن من حق الزوجة الشرعي علي زوجها أن يطعمها ويكسوها وإذا أخطأت عفا عنها لو كان الخطأ غير مقصود ، وأن توفير القوت والمنزل والملابس يجب أن يكون بالمستوي اللائق بالزوجة وفي حدود إمكانيات ميزانية الزوج .

حقاً معظم النار من مستصغر الشرر .. هذا ما أكده علماء الاجتماع والقضاة الذين تخصصوا في قضايا الأحوال الشخصية . فهل يتصور أحد أن خلافاً زوجياً وقع بين زوجين وإنتهي بالطلاق لأن الزوج صمم علي نقل ، الفراش ، السرير من مكانه إلي مكان آخر ؟ .. وخلاف أخر وقع بسبب زيادة الملح في الطعام وأنتهي أيضاً بالطلاق ... وثالث وقع بسبب تأخير الزوجة فى تلبية طلب زوجها بإحضار كوب حليب في الصباح ؟ !

والأمثلة في ذلك المجال لا تعد ولا تحصي ... المهم هو أن هناك أمراً تافهاً اختلف عليه الزوجان .. ولم يستطع أحدهما السيطرة علي نفسه كي تمر العاصفة بسلام ، وصمم كل منهما علي موقفه .. وانتهي الأمر بالطلاق .

ولخص علماء الاجتماع تلك المشكلة بقولهم ، القضايا الصغيرة هي التي تسبب الشقاء للزوجين وتطيح بالأحلام الوردية وفي النهاية يكون الطلاق . وأكد ديل كارنجي في كتابه ، دع القلق وابدأ الحياة ، أن أحد القضاة بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق قال : التوافة دائماً هى سبب الطلاق ...

ولي صديق محامي متخصص في قضايا الأحوال الشخصية أكد لي هو الآخر أن أكثر من نصف عدد القضايا الخاصة بطلب الطلاق والمعروضة علي المحاكم تقوم علي أسباب تافهة كجدال بسيط ينشب بين الزوجة والزوج أو إهانة عابرة يتلقاها الزوج من زوجته أو كلمة جارحة تسمعها الزوجة من زوجها ...

ومن هنا أطالب كل زوج .. وكل زوجة يريدان السعادة الزوجية علي الدوام أن يسأل كل منهما نفسه كلما واجه أمراً يدعوه إلي الغضب أو الثورة أو النزاع سؤالاً محدداً وهاماً وهو : هل يستحق هذا الأمر كل هذا وهل له الأهمية التي يمكن أن تؤدي إلي انهيار الحياة الزوجية كلها ؟ !

وسرعان ما نفيق للحقيقة وتتكشف الأمور ونكتشف أن ما كان يغضبنا لا يستحق كل هذا الغضب .

وقد تجد الزوجة من زوجها بعض التصرفات التي لا تستحبها . عليها أن

تعلن رأيها بصراحة ولكن بدون عصبية أو إثارة لزوجها .. ومن الأفضل أن تغفر لزوجها إذا استطاعت . والحقيقة التي لا يمكن إنكارها ويجب علي كل زوجة أن تعرفها وتقتنع بها تماماً أن الطلاق يضر الزوجة قبل أن يضر الرجل وخاصة في المجتمعات العربية والشرقية وأن ٩٩ ٪ من حالات الطلاق فى العالم العربي يرجع إلي أسباب تافهة جداً كالنزاع علي ثوب أو علي طعام أو علي تسمية الأولاد أو مجرد مناقشة قد تكون في موضوع ديني أو سياسي أو حتي كروي .

عزيزتي الزوجة من أجل أن تصبحي زوجة ناجحة قادرة على كسب قلب وعقل زوجك ، عليك أن تتجنبي أسباب الطلاق من التوافة وغير التوافة ، وشجعي زوجك دائماً علي أن يكون زوجاً ناجحاً فى حياته الزوجية ، وناجحاً في عمله أيضاً ، وكوني له سكرتيرة أمينة وصديقة صادقة وعشيقة يشتاق إليها .

فالزوج الذي يظفر بحب وحنان زوجته يقبل دائماً علي عمله بهمة ونشاط والعكس صحيح دائماً .

حاولي دائماً أن تشعري زوجك بأنه الرجل المثالي الذي تتجسد فيه كل آمالك وأحلامك وحاولي دائماً وأبداً ألا تشغلي بال زوجك بهموم المنزل .. بل وفري له كل أسباب السعادة والراحة والهدوء والاطمئنان .

وإذا لاحظت أن زوجك ميال للعزلة قليلاً بسبب انشغاله في العمل فلا تفسرى انعزاله هذا عنك بأنه دليل علي كراهيته لك أو انشغاله عنك .

وتأكيدي أن كل إنسان يحتاج في وقت ما للعزلة ، ويكون من العبث أن تفرضى نفسك علي زوجك في تلك الأوقات لأنه يكون أحوج إلي الوحدة منه إلي أي شيء آخر .

وثقي أنه سيعود إليك أكثر شوقاً واشتياقاً .

المراجـــــــع

المراجـع الأجنبيـة:

(1) The Marriage Guide , Smuel and Esther King .

(2) Marriage is what you make it , Dr. Paul Popenoe .

مراجـع عربيـة:

١ – السعادة الزوجية في الإسلام : للشيخ أحمد عبد الجواد الرومي .

٢ – خفايا الحب والزواج : عبد الإله محمد جدع

٣ – كيف تجعل زواجك سعيدا : مترجم

٤ – طريقك إلي قلوب الآخرين : علا محجوب .

٥ – حياتك الزوجية بين النجاح والفشل : حسن مرعى .

* * *

فهرس الكتاب

الصفحة	العنوان
	مقدمة
	الفصل الأول (زوجة ناجحة من أول ليلة)
٧	أصعب قرار
٩	دروس فى السعادة الزوجية
١٥	دعيه يعبر عن غضبه
٢١	أريدك معى .. وليس عندى
٢٣	أجمل وظيفة للمرأة .
٢٥	قبل أن تدخلى القفص الذهبى
٢٨	وصفة سحرية للسعادة الزوجية
٣٠	صفات تضمن لك زواجاً ناجحاً
٣٤	حكاية شهر العسل ...
٣٦	زوجة ناجحة من أول ليلة
٣٧	أول ليلة زواج
٣٩	أخطر ساعة زواج
٤١	كيف تتعاملين مع زوجك بنجاح
٤٤	أفضل النساء
٤٥	ادفعى زوجك للنجاح
٤٧	هل أنت زوجة ناجحة ؟ !
	الفصل الثانى (كيف تكسبين قلب وعقل زوجك)
٥١	زواج ناجح دائماً .. كيف ؟ !
٥٢	فن السعادة الزوجية
٥٤	هل أنت زوجة عاقلة ؟ !
٥٦	الطريق إلى قلب زوجك
٥٧	كيف تكسبين قلب زوجك ؟
٦٠	كونى جميلة الجميلات ..
٦٢	فن الاستمتاع بالحياة الجنسية بين الزوجين ؟
٦٧	كيف تمتعين زوجك ؟
	الفصل الثالث (العواصف الزوجية وكيفية مواجهتها)
٧٥	العواصف شر لابد منه
٧٧	أصعب سنة زواج
٧٩	عاصفة إسمها تدخل الأهل
٨١	الشك يا حبيبى
٨٣	هارب من النكد
٨٥	فلتسقط الديمقراطية الزوجية ! !
٨٦	عاصفة الأموال الزوجية
٨٨	الخرس الزوجى
٨٩	داء مزمن إسمه « النقار »
٩١	حب من نوع أخر ...
٩٣	نقطة نظام

رقم الإيداع ١٣٩٥٠/ ٢٠٠٠